رجيم يناسب حسب فصيلة دمك

إعـداد

طارق محمود

الحريــــة 3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
للنشر والتوزيع 0123877921 - 25745679

اسم الكتاب	رجيم يناسب حسب فصيلة دمك
تأليف	طارق محمود
الناشر	الحرية للنشر والتوزيع
	٣ ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
	ت: ٢٢٦١٥٦٤٦ ـ ٢٥٧٤٥٦٧٩
	م: ٠١٢٢٣٨٧٧٩٢١.
رقم الإيداع	٢٠٠٨/٥٣٤٨
الترقيم الدولى	14- 363 - 373 - 977

الحرية للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة

0123877921 - 25745679

رجيم يناسب حسب فصيلة دمك

أنواع الأنظمة الغذائية المنحفة

نعيش فى زمن كثرت فيه أنواع الحمية المنحفة، أو ما يعرف بالرجيم التى لا يجدى معظمها نفعاً، والأهم من ذلك أنه يشكل خطراً حتمياً على صحة الإنسان. إن أى حمية أو رجيم بالرغم من كل الوعود والادعاءات. ليست حلاً نهائياً لمشاكل الوزن، لأننا بمجرد التوقف عن إتياعها نعود لنكتسب كل الوزن الذى خسرناه. إليكم جولة أفق على مساوئ ومخاطر بعض الحميات المتبعة حالياً.

نظام أتكنز (Atkins diet)

وهو مأخوذ من إسم الطبيب الذى وضعه. يشجع هذا النظام على الاستهلاك الكبير للحوم والدهنيات، ويمنع منعاً باتاً كل أنواع النشويات والفاكهة والحليب ومشتقاته.

هذا النوع من التغذية يتناقض تماماً مع كل الإرشادات لغذاء صحى متوازن، كما يعرض الجسم لخطر تصلب الشرايين بفعل غناه بالمواد الدهنية المشبعة. لقد أطلق الإختصاصيون على هذا النظام تسمية: جواز سفر نحو السكتة القلبية.

النظام الأحادى (Meno diet)

يرتكز على استهلاك نوع واحد من المأكولات، خلال اليوم.

السبت: لحوم

الأحد: خضار

الاثنين: سمك

الثلاثاء: بيض

الأربعاء: لبن

الخميس: فاكهه

من الواضح أن نظاماً كهذا، بغض النظر عن كونه مزعجاً للغاية، يعرض الجسم لنقص فى مغذيات عدة، كما يخل بالنظام الطبيعى للوجبات، عند التوقف، يستعيد الجسم الوزن بشكل شبه فورى.

نظام مايو (Mayo diet)

إن عيادة مايو فى الولايات المتحدة تنفى نفياً تاماً علاقتها بهذا النظام المنحف ونحن نجهل تحديداً مصدره، لكن الأكيد انه نظام غير صحى، إذ انه يرتكز على نسبة قليلة جداً من السعرات الحرارية فى اليوم (أقل من ٨٠٠ سعرة حرارية) كما يجبرك على استهلاك ما لا يقل عن ٦ بيضات فى بعض الأيام. صحيح أن خسارة الوزن سريعة، إنما تكون فى معضمها خسارة للماء فى الجسم، مما يعرضه للتعب والإرهاق والإنفعال العصبى.

نظام فصل المغذيات (Dissociation diet)

يرتكز على عدم مزج النشويات مع اللحوم، والنشويات مع الدهنيات، فى الوجبة الواحدة، لتحسين عملية الهضم فالحمص بالطحينة ممنوع إذا يجمع الحمص (نشويات) والطحينة (زيوت). واستهلاك اللحوم مسموح على حدة،

كما يسمح باستهلاك المعكرونة السمراء والأرز الأسمر إنما من دون صلصة، بل مع الخضر فقط.

لم أجد تفسيراً علمى لهذا النوع من النظام، فهضم المأكولات لا يتأثر بنوع المغذيات فى الوجبة الواحدة، كما يسمح بكميات مرتفعة من الدهنيات قد تؤذى الأشخاص المعرضين للإصابة بمرض تصلب الشرايين.

نظام الظروف البروتينية (Protein sachet diet)

اشتهر مؤخراً فى منطقتنا بعد أن اتبعه بعض السياسيين والمشاهير، لكنه معروف منذ سنين عديدة فى بلاد الغرب. تتألف هذه الظروف من مسحوق غنى بمادة البروتين المستخرجة عادة من الحليب، يضاف إليها بعض الفيتامينات والأملاح، وتخلو منه الدهنيات والنشويات. تضيف المسحوق إلى الماء وتتناوله بدل وجباتك خلال اليوم مع أنواع محددة من الخضر.

يدعى المصنع والمسوق انه بأتباعك نظام الظروف البروتينية تخسر من وزنك بسرعة دون أن يؤثر ذلك على حجم العضل فى جسمك إذ انك تغذيها بمادة البروتين، طيلة اليوم. لكن الصحيح فى الموضوع انه بغض النظر عن طعم الظروف الكريه وثمنه المرتفع، فانك تؤذى جسدك بتحميله عبئاً لم يعتد عليه، خاصة الكليتين، مصفاة الجسم، عند التخلص من رواسب النسب العالية التى تستهلكها. أما الأخطر فهو عملية الخلل فى حرق الطاقة أو السعرات الحرارية التى تصيب الجسم بعد اعتياده على هذا النظام. فبمجرد العودة إلى نظام غذائى طبيعى تسترد كل الوزن الذى خسرته مع بعض الزيادة. وبصورة عامة، فإن الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين، حتى ولو كانت عن طريق الغذاء، أى اللحوم والدجاج والبيض، غير مستحبة لأنها بالإضافة إلى كل ما سبق تساهم فى خسارة الكالسيوم من العظام وتمنع عن الجسم فيتامينات موجودة خاصة فى الفاكهة والحبوب.

مخاطر الأنظمة الغذائية العشوائية

يمكن أن نخصص كتاباً كاملا يعدد مخاطر حميات كثيرة أخرى، كنظام الفاكهة أو حساء الخضر، لكن خلاصة الحديث انك عند إتباعك أى نوع من الأنظمة المذكورة تخسر من وزنك خاصة لأنك تأكل كمية طعام اقل من العادة، لكن ما يحصل فى الحقيقة هو أن:

- خسارة الوزن بهذه الطرق تؤدى إلى خسارة ٧٥٪ من العضل والماء فى الجسم، ٢٥٪ من الدهن فقط. لهذا السبب تشتكى السيدات من نحول فى وجوههن وضعف فى الثديين، بينما تبقى مشكلة الأرداف والأوراك، حيث تختزن الدهون. أما بالنسبة للرجال فيصعب عليهم خسارة الدهن المتراكم حول البطن.
- عملية استرداد الوزن حتمية بمجرد العودة إلى العادات الغذائية السابقة.
- نقع فى حلقة مفرغة نخسر فيها من وزننا لنعود ونكتسبه، مما يسبب الإحباط واليأس إضافة إلى الوصول لمرحلة حيث تشل قدرة الجسم على حرق الطاقة، فيصعب عليك خسارة وزنك حتى مع إتباع أصعب الأنظمة المنحفة.
- غالباً ما تتأثر صحة الشابات والسيدات فى عمر الإنجاب على المدى الطويل، إذ نكتشف بعد فوات الأوان حالات من فقر الدم سببه النقص فى مادة الحديد، بالإضافة إلى نقص فى مادة الكالسيوم التى تعرض النساء لمرض ترقق العظام.

فصيلة الدم
نسبة نوع فصيلة الدم لدى البشر

O +
40 %

O -
7 %

A +
34 %

A -
6 %

B +
8 %

B -
1 %

AB +
3 %

AB -
1 %

هـــل
تكشف فصيلة دمك عن شخصيتك

طبقاً لمعهد يابانى يبحث فى نوعية فصائل الدم، أكدت الأبحاث أن السمات الشخصية التى تبدو على الأشخاص تتلاءم مع فصائل دمهم. لننظر كيف ذلك؟

الفصيلة O

تريد أن تكون زعيماً، وعندما ترى شىء ما وتريد الحصول عليه تواصل النضال حتى تناله. أنت رائد، مخلص، عاطفى وواثق. ومن عيوبك الغرور والغيرة وتميل لتكون تنافسياً جداً..

الفصيلة A

تحب التناسق والتنظيم وتميل للسلام. تتعامل بشكل جيد مع الآخرين وحسّاس وصبور وحنون من عيوبك العناد وصعوبة الاسترخاء.

الفصيلة B

تحب الإستقلال. مستقيم وتحب عمل الأشياء بطريقتك الخاصة. مبدع ومرن، تتأقلم بسهولة مع أىّ وضع. لكنّ إصرارك على أن تكون مستقلاً أحياناً يمكن أن يتجاوز الحد ويصبح ضعفاً.

الفصيلة AB

قوى ومتماسك، أنت بوجهٍ عام جيد ومحبوب ودائماً يطمئن لك من حولك. تتعامل بطبيعتك وبصدق وعادل. من عيوبك أنك متحفظ، غير حذق، وتجد صعوبة فى إتخاذ القرارات.

دردشة حول نظرية
فصائل الدم والأنظمة الغذائية

عندما تجلس ميشيل موردوك مع زوجها لتناول العشاء، لا يتناولان نفس الوجبة!!.. فبينما هى لا تأكل اللحوم فهو يأكلها باستمرار، وبينما تفضل هى زبدة الفستق فهو يبتعد عنها، وبينما هى لا تقترب من الألبان ومنتجاتها، فهو يأكل قدر ما يشاء منها!! ولكن لم هذا الاختلاف؟؟

اختلاف فصيلة الدم

هل يرجع إلى اختلاف أذواقهما فى الطعام أو لسبب آخر.. تقول ميشيل إن هذا الأمر يعود إلى اختلاف فصيلة الدم لدى كل منهما فهى من زمرة الدم (A) وهو من الزمرة (B).. وهما يتبعان الغذاء الذى يسمى «تناول طعامك حسب فصيلة دمك» الذى يشجع الناس على استهلاك أطعمة معينة والاستغناء عن أطعمة أخرى، اعتمادا على زمر الدم التى يملكونها وتضم أربعة أنواع (O)، (AB)، (B)، (A)، أى أن فصيلة الدم هى التى تحدد نوعية الطعام التى يجب على الإنسان تناولها وتحدد الطعام المفيد والمضر، والأمراض التى قد تصيب الإنسان بأمر الله.

الغذاء حسب الفصيلة

وتقول ميشيل التى تبلغ من العمر ٢٩ عاما، أنها تتبع هذا الغذاء منذ سنتين، ومازالت تتبعه، وقد خسرت حوالى ٣٥ باونداً أو ما يعادل ١٦ كيلو غراماً، من وزنها فى السنة الأولى من اتباعها لهذا النظام، وحافظت على وزنها الصحى إلى الآن، وتؤكد أنها تتمتع بحيوية ابنة الرابعة عشرة.

وتعتبر نظرية الغذاء اعتماداً على فصيلة الدم، فكرة وليدة للدكتور بيتر دادامو، أخصائى الطب الطبيعى العلاجى فى ستامفورد، الذى وضع هذا البرنامج فى كتابه الذى يحمل نفس اسم النظام عام ١٩٩٦م حيث يؤكد أن هذه الطريقة لا تحافظ على الصحة وتحمى من الأمراض فقط، بل تساعد فى تخفيف الوزن أيضاً، وأن عدم تناول الطعام بهذه الطريقة يؤذى الجسم ويعرض لمشكلات هضمية أو اعتلالات وأمراض خطيرة ومنها السرطان.

انتقادات كثيرة

ولا يتفق جميع العلماء مع الدكتور دادامو، وقد انتقد الكثير من الأطباء وعلماء التغذية نظامه بسبب نقص الإثباتات العلمية والطبية على فعاليته.

ومع ذلك، يلاقى هذا النظام إقبالاً ورواجاً كبيراً حيث يتبعه أكثر من مليونى شخص ـ على ذمة الدكتور دادامو ـ الذى قال أن أحد أسباب هذا الإقبال هو خلو النظام من عدد السعرات الحرارية أو غرامات الدهون المستهلكة، فبدلا من ذلك يؤكد هذا النظام الغذائى على تناول أنواع معينة من الأطعمة بأى كمية حسب الرغبة، فمثلا ينصح حاملى زمرة الدم (**O**) بتناول اللحوم وليس الحبوب، أما الحاملين لفصيلة (**A**) فيجب أن يكونوا نباتيين، بينما يستطيع أصحاب زمرة الدم (**B**) تناول أطباقا متنوعة ومنها اللحوم ومنتجات الألبان، ويمكن لأصحاب الزمرة (**AB**) تناول كميات قليلة من اللحوم مع الابتعاد عن الأنواع المدخنة أو المعالجة.

تجنب الأمراض

ولكن لماذا يستطيع الأشخاص فى بعض الفئات تناول طعام معين لا يستطيع الباقون تناوله؟ يعتقد الدكتور دادامو أن مركبات ليكتين والبروتينات الموجودة فى الطعام قد تسبب أذى ودمارا فى الجسم، فإذا أكل الإنسان طعاما يحتوى على مركبات «ليكتين» غير الملائمة لنوعية دمه، فإنها ستستهدف عضوا أو نظاماً معينا فى الجسم وهذا يؤثر بدوره على سلامة خلايا الدم فى

تلك المنطقة، وقد تسبب المرض وخاصة أمراض الكلى والسرطان، ولكن من الممكن تجنب هذه الآثار السلبية بالتركيز على الأطعمة التى تناسب نوع الدم.

وتعتمد فكرة تناول الطعام تبعا لنوع الدم على ثلاث مبادئ، لا تستند على أساس كما يراها العلماء، بحيث يساعد فهمها فى تخفيف الوزن والوقاية من أمراض مزمنة، وتتمثل فى أن مركبات ليكتين، وهى مواد بروتينية تتواجد بصورة طبيعية فى الكثير من الأطعمة الكربوهيدراتية، تسبب تجمع الخلايا الدموية وتخثرها وإضعاف قدرتها على حمل الأكسجين إلى الأعضاء الحيوية كالدماغ والقلب والكلى، وأن الطعام يتفاعل مع الإفرازات المخاطية وبكتيريا الأمعاء لتغيير مستويات مواد «بوليأمين» التى تنتجها الخلايا بصورة طبيعية عند انقسامها، وثالثها على الاختلافات فى العصارات الهضمية عند الأشخاص الذين يحملون زمر دم مختلفة.

القدرة على الهضم

وافترض دادامو أيضاً أن قدرة الشخص على هضم الطعام تحتلف تبعاً لنوعية دمه، ففصيلة الدم (O) على سبيل المثال يمكنها هضم اللحوم بفاعلية كبيرة بسبب وجود كميات كبيرة من حمض المعدة، بينما لا يملك أصحاب الزمرة (A) كميات كافية من هذا الحمض، فتخزن اللحوم فى أجسامهم على شكل دهون.

وقال أن عمليات الأيض فى الجسم يمكن أن تتسارع عند تناول أطعمة معينة مما يعنى حرق سعرات أكثر، أو تبطؤ عند تناول أطعمة أخرى مما يعنى تخزين الطعام على شكل دهون.

ويرى أن فصيلة الدم (O) مثلا لا تحتمل تناول منتجات القمح بسبب احتواءها على مركبات «ليكتين» التى تتفاعل مع الدم، كما أن الشخص الذى يحمل زمرة الدم A لا يستطيع تحمل الحليب لأن جهازه الدورى سرعان ما يتفاعل ويبدأ عملية التخثر لرفضه.

واعتمد الدكتور دادامو فى نظريته على عدد من الأبحاث التى أجراها منذ اوائل التسيعنيات حول ارتباط زمرة الدم بانتظام والمرض وجاءت ابحاثه استكمالا لابحاث والده الذى كان طبيبا أخصائيا فى العلاج الطبيعى ودون ملاحظاته عن مرضاه المصابين بأمراض القلب والسكرى، حيث وجد أن الاستجابة للعلاج تختلف من شخص إلى آخر، وأن بإمكانه التحكم فى الحالة المرضية من خلال الغذاء.

فوائد الرياضة

ويقترح دادامو اعتماداً على هذه الملاحظات أن على أصحاب زمرة الدم (O) ممارسة الرياضة بصورة مكثفة وزمرة الدم (B) بصورة معتدلة، و(A) بصورة خفيفية، أما أصحاب الزمرة (AB) فيحتاجون لرياضات مهدئة.

ويرى بعض العلماء عدم وجود أساس علمى لهذه المبادئ لأن المركبات الليكتين تتلف بالطهى، كما أن بالإمكان أكل بعض هذه المركبات الموجودة فى الطبيعة دون أذى، إضافة إلى أن مواد «بوليأمين» ترتفع فى بعض أنواع السرطانات، إلا أن دورها لم يتضح بعد.

واستعرض هذا العالم فى كتابه بعض أنواع الأطعمة التى تحتاجها كل زمرة دم، فزمرة الدم O تعتمد على اللحوم الغنية بالبروتينات والفقيرة بالكربوهيدرات، كلحم الغنم والبقر والعجل والدجاج والبط والديك الرومى والتونا، والخضراوات كالخضار الورقية والبصل والفلف الأحمر والجزر والطماطم والهليون، والفواكه مثل التفاح والتين والموز والكمثرى، إضافة إلى زيت الزيتون والأعشاب كالنعناع والشاى الأخضر.

وينصح هؤلاء بالتقليل من القمح الأبيض والذرة السودانى والحبوب، لأن الفاصولياء والبقول الأخرى مثل اللوبياء والعدس، على سبيل المثال، تحتوى على مادة الليكتين التى تترسب فى أنسجة العضلات فتزيد قبويتها وتجعلها أقل تحملا للمجهود البدنى، كما تعتبر الأسماك المدخنة والملفوف والقرنبيط والبرتقال والفراولة والقهوة وعصير الليمون والشاى الأسود وعصير البرتقال

والخل والكاتشب من الأطعمة الممنوعة لهذه الفئة، مشيرا إلى أن على حاملى هذه الفئة ممارسة التمرينات الشاقة، ولكنهم قد يتعرضون للإصابة بالقرحات والأمراض الالتهابية فى العظام والأمعاء ومشكلات مرضية فى الغدة الدرقية والسمنة إذا لم يأكلوا بصورة صحيحة.

النباتيون أفضل

أما الفصيلة **A** فيجب على حامليها أن يكونوا نباتيين، أى أن يتناولوا الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والمنخفضة الدهون والبروتينات، كالخضار والفواكه بسبب عدم وجود حمض الهيدروكلوريك لدى أصحاب هذه الفصيلة والذى يساعد على هضم اللحوم بجميع أنواعها، ولكن يسمح لهم بتناول الدجاج والديك الرومى وأسماك السلمون والتونا مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا، إلى جانب حليب الصويا وجبنة الموزريلا وجبنة الماعز واللبن الزبادى والأرز والشعير والشوفان والخبز والخوخ والزبيب والتين والاناناس وزيت الزيتون وعصير الجزر والقهوة والثوم والبصل، بينما ينصحون بالابتعاد عن اللحم الأحمر والروبيان والبطاطس والملفوف الأحمر والمشروم والمايونيز والدقيق الأبيض، وأن يشاركوا فى النشاطات البدنية الخفيفة مثل اليوغا والغولف والاسترخاء وتمرينات التأمل لمعالجة التوتر، وإذا لم يلتزموا بالتناول الصحيح للأطعمة فسيزيد خطر تعرضهم للسرطان وأمراض القلب، وفقر الدم والالتهابات الجرثومية والسكرى وأمراض الكبد والمرارة.

نصائح للفصائل المختلفة

أما زمرة الدم **B** فتسمى بالزمرة المتوازنة وغذاؤها عبارة عن خليط بين الفصيلتين **O** و**A** حيث يتيح تناول أطعمة مختلفة ومتنوعة كاللحوم والألبان والخضراوات وغيرها، كلحم الغنم ولحم الأرانب والديك الرومى والبيض والحليب المنزوع الدسم واللبن الزبادى وجبنة الغنم والأرز والشوفان والبطاطس والمشروم والتين والأناناس والتمر والجريب فروت والشاى الأخضر والأسود

والبقدونس والزبدة، وينصح حاملى الزمرة B بالإبتعاد عن الجمبرى والدجاج ولحوم الخنزير والخبز الأبيض والأيس كريم والكيك والجبنة الأمريكية وفستق العبيد والفاصولياء والخبز الأسمر والأرز والطماطم، والدجاج والبط والجبن الأصفر والذره والسمسم والعدس والمشروبات الغازية، ويجب عليهم المشاركة فى النشاطات الرياضية المعتدلة كالسباحة والمشى، وقد يتعرضون لخطر الإصابة بالفيروسات بطيئة النمو التى تهاجم الجهاز العصبى، والسكرى والأرق المزمن ومشاكل فى جهاز المناعة وأمراض الشرايين، إذا لم يتنبهوا للطعام المتناول.

وتسمى الفئة AB بزمرة الدم العصرية، إذ يحمل هذه الزمرة أقل من ٥٪ من سكان الأرض، وهى فصيلة تجمع بين فصيلتى الدم A وB، ويمكنهم أكل المأكولات البحرية والحليب ومشتقاته والقمح بأنواعه ومنتجات الصويا، ويجب على حامليها المشاركة فى النشاطات المهدئة وتقنيات الاسترخاء والرياضة المتوسطة، ويملك أصحاب هذه الفصيلة أقوى جهاز مناعى من بين جميع الفصائل الدموية الأخرى، ولكن قد يصابون بأمراض القلب والسرطان والأنيميا والالتهابات الفيروسية والبكتيرية.

احذروا اللحوم

ويلاحظ مما سبق، أن بإمكان العائلات التى تجتمع فيها زمرات دم مختلفة تناول الأسماك والخضراوات وبعض أنواع الحساء، والتقليل من اللحوم الحمراء والألبان والحبوب.

ويرى الدكتور دادامو أن الترجمة الوراثية لزمرة الدم تساعد فى فهم الكثير من الاعتلالات الجسدية والعصبية وطبيعة تأقلم الإنسان الفسيولوجى مع البيئة والغذاء، لاسيما بعد أن تم تعريف بعض الارتباطات بين جين زمرة الدم الذى يقع على شريط q34 من الكروموسوم التاسع، والجينات الأخرى التى تؤثر على الصحة، فعلى سبيل المثال، اكتشف الباحثون فى دراسة سجلتها مجلة «علم الوباء الوراثى» عام ١٩٨٤م، أن الجين الرئيسى المسؤول عن

حساسية المرأة للإصابة بسرطان الثدى الذى يقع بالقرب من الشريط المذكور، مما يدل على وجود ارتباط واضح بين زمرة الدم وهذا المرض، إضافة إلى بحث آخر أظهر علاقة مثيرة بين نوعية الدم والدماغ، حيث يقع الجين المسؤول عن إنتاج أنزيم «دوبامين بيتا هيدروكسيليز»، الذى يحوّل مادة الدوبامين إلى هرمون «نورأدرينالين»، بالقرب من شريط q34 على الكروموسوم التاسع، المسؤول عن زمرة الدم، مما يدل على وجود صلة بين فصيلة الدم وإصابات التوتر العقلية وحتى الصفات الشخصية.

البعض يؤيدون

وحسب العالم الأمريكى، فإن هذا النظام فعال فى تخفيف الوزن والحساسية وعلاج ارتفاع ضغط الدم الشريانى والكوليسترول، وتنشيط الجهاز المناعى وتخفيف حالات انقطاع النفس أثناء النوم، وعلاج الشخير، وزيادة مستويات الطاقة، وحتى علاج العجز الجنسى الناتج عن الحالات المرضية كارتفاع الضغط والسكرى.

وانتقد بعض العلماء، ومنهم الدكتور مايكل كلابير أخصائى الطب العام فى هاواى، هذا النظام، وقال إن تناول كميات كبيرة من اللحوم مثلا، كما يشجع دادامو أصحاب الفئة **O**، غير مفيد بسبب غناها بالدهون التى تحقق الشبع دون أن يتم تناول الأطعمة المفيدة، كما أن بعض الأشخاص من زمرة الدم **B** لا يحتملون سكر اللاكتوز، أو ما يعرف بسكر الحليب، فكيف يمكن أن يتناولوا الألبان ومشتقاتها تبعا لنصائح دادامو.

وتبقى أفضل وسيلة يتفق عليها العلماء للوقاية من الأمراض هى تناول غذاء صحى متوازن وممارسة الرياضة والنشاطات البدنية بانتظام، وتقليل التعرض للتوتر والضغط النفسى، إضافة إلى النظرة الإيجابية التفاؤلية للحياة.

إعطنى فصيلة دمك
أعطيك نظامك الغذائى

يقوم البعض باتباع رجييم غذائى دائم، ولكن لا يفقد وزناً يذكر.

أما مؤلف كتاب «تناول الطعام المناسب» فيقول إن السبب فى ذلك يمكن أن يكون فى أن الطعام لا يتناسب مع فصيلة الدم.

فهو يرى أن الطعام يتفاعل بشكل مختلف فى الجسم بناء على نوع فصيلة الدم. كل فصيلة من فصائل الدم لها أجسام مضادة وهى الانتجين والانتيبودز وهى مواد فعالة فى الدم وتتفاعل مع غذاء الانسان وهذا الغذاء ينقسم الى مجموعات غذائية تصل الى ١٦ مجموعة منها مجموعة البروتينات والنشويات والبقول والخضروات والفواكه والزيوت والمكسرات وكل نوع من هذه المجموعة له تفاعل معين مع الدم وبالتالى فإننا سنجد أن كل فصيلة من فصائل الدم الأربعة وهى **A . B . O . AB** لها تفاعلات خاصة مع هذه المجوعات الغذائية الـ ١٦.

فكما تقول الدراسة، هناك بعض الأطعمة تناسب الأشخاص أصحاب فصيلة الدم **O** كاللحوم، ولكن عليهم أن يركزوا على المنتجات قليلة الدسم وأن يقللوا من الخبز.

وبالنسبة لحاملى فصيلة الدم **A** فالأفضل لهم هو الخضروات، حيث إن تناول اللحوم يقلل من تفاعلها داخل الجسم ويجعلها متعبة، ويتعين على هذه الفئة من الأشخاص أن يتجنبوا منتجات الألبان.

ولكن بالنسبة لحاملى فصيلة الدم **B** فينبغى عليهم أن يأكلوا كثيرا من الخضروات والبيض ومنتجات الألبان، حيث إن هذه المواد الغذائية تتفاعل جيداً داخل الجسم.

أما بالنسبة لحاملى فصيلة الدم **AB** فعليهم أن يبتعدوا عن اللحوم، حيث من الصعب عليهم أن يهضموها جيداً. وعليهم أن يكثروا من لحوم الأسماك والأعشاب البحرية والأناناس.

هناك بعض الأغذية التى تتلائم مع جميع الفصائل الدموية ويضعها البعض ضمن الأغذية العلاجية أو المفيدة لجسم الإنسان

ومن هذه الأغذية (السلمون - زيت الزيتون - البروكلى - الخوخ - التين - الزنجبيل - الثوم - البقدونس - الشاى الأخضر).

- وينصح من هم من فصيلة الدم O و A الإبتعاد عن القمح (الحنطة) ومنتجات الألبان والفاصوليا الحمراء والبطاطس والحمضيات والشمام الأخضر.

- أما بالنسبة لفصيلة الدم A عليهم الإبتعاد عن الفلفل الأحمر الحار والموز والطماطم.

- أما أصحاب الفصيلة O فيجب عليهم الأمتناع أيضاً عن تناول الشوفان والفول السودانى.

- وأخيراً فصيلة الدم AB . B فالأفضل لهم الإبتعاد عن تناول لحم الدجاج (ما عدا لحم الديك الرومى) كما عليهم الإمتناع عن الحمص والحبة السوداء والذرة والأفوكادو والحبوب وزيت عباد الشمس والصبار.

فصيلة الدم A

- يتوافق أصحاب هذه الفصيلة جيدا مع التغيرات المناخية والبيئية والغذائية الطارئة، ومواطن الضعف لديهم هى: الجهاز الهضمى حساس، ولديه ميل إلى تجميع المواد المخاطية فى القنوات الهضمية، والجهاز المناعى ضعيف، ويتعرض لهجوم الكثير من الميكروبات والطفيليات، والمخاطر الطبية التى يتعرضون لها هى أمراض تتعلق بالشرايين القلبية (الكوليسترول) والأمراض السرطانية، وفقر الدم، واضطراب وظائف الكبد والمرارة، كما يصابون بالتهاب المفاصل الروماتيزمى والسكرى من النوع الأول أى المعتمد على الانسولين.

الغذاء المناسب لهذه الفصيلة

الأغذية الغنية بالسكريات والفقيرة بالدهون مثل الخضروات والأسماك والحبوب والبقوليات والفاكهة. والتمارين الرياضية الملائمة لهم هى الرياضات الخفيفة كالاسترخاء والمشى والسباحة واليوجا والتأمل.

أنت ستصبح أكثر رشاقة على نظام فصيلة الدم A إذا تعودت على أكل الأطعمة المسموح لك بأكلها وحذف ما هو محظور أكله، فصيلة الدم A عكس الفصيلة O تماماً فى نظام الأكل والتمثيل الغذائى للطعام الذى يأكله الأشخاص المنتمون للفصيلة O فنجد أن أكل اللحوم الحيوانية تسرع من عملية التمثيل الغذائى ويصبح أكثر فعالية، بعكس تأثيرها على الأشخاص المنتمين إلى فصيلة A حيث أن أكل اللحوم يجعل الشخص من فصيلة A متعب وأقل حركة وطاقة عن ما يأكله من البروتينات النباتية. ففصيلة الدم A تحتفظ بالماء فى أجسام أصحابها عندما تبطء عملية التمثيل الغذائى، بينما فصيلة ٥ تحرق

جميع اللحوم كالوقود بدون أى إضرار فى أجسادها. فى حين أن فصيلة الدم A تخزن اللحوم الموجودة فى الطعام كدهون فى الجسم، لذلك اللحوم الحيوانية تسبب السمنة بالنسبة للأشخاص من فصيلة الدم A بينما هى غذاء جيد لـ O بحيث نجد أن نسبة الحموضة فى المعدة عالية جداً عندما يهضم اللحم بسهولة بدون أى مشاكل. أما فى فصيلة A فنسبة الحموضة منخفضة جداً.

وللتكيف مع هذا النوع يجب الإعتماد على المحاصيل الزراعية (أى التحول إلى شخص نباتى).

منتجات الألبان: تهضم بضعف وبطء شديد مع A لذا فهى مزعجة وسيئة بسبب تفاعلات الأنسولين لأن منتجات الألبان مشبعة بالدهون لذا تهبب أضراراً بالقلب وتسبب مرض السكر والسمنة.

القمح: يعتبر من العناصر المختلطة فى A يمكن لهذه الفصيلة أكل القمح ولكن ليس بكثرة لأن كثرته تسبب حموضة فى عضلات وأنسجة الجسم وذلك بعكس O الذى ينمو بقوة على الأنسجة الحمضية فالقمح قاعدى لمن له فصيلة O بينما حمضى لمن له فصيلة A.

وبالإضافة إلى أكل الأطعمة الصحية وقليلة الدهن والخضار والحبوب المتوازنة فإن فصيلة الدم A تحتاج للأكل الخفيف للحصول على الفائدة العامة والتأثيرات الجيدة. ولذلك سنعطى دليلا علميا سريعا لأهم وأفضل الأطعمة التى تفيد أو تضر بالجسم.

فمن الأطعمة التى تساعد على زيادة الوزن لأصحاب الفصيله A

اللحوم: بطيئة الهضم وتخزن فى الجسم كدهون وتزيد سموم الهضم.

مشتقات الألبان: تبطىء عملية التمثيل الغذائى.

الفاصوليا القلوية: تتداخل مع إنزيمات الهضم وتبطىء عملية التمثيل الغذائى.

القمح: يوقف ويثبط الأنسولين.

زيت الخضار: يساعد على الهضم الجيد ويمنع حفظ الماء فى الجسم.

الأطعمة التى تساعد على إنزال الوزن

أطعمة الصويا: تساعد على الهضم وتمثيل الغذاء بسرعة.

الخضار: يساعد على التمثيل الغذائى الصحيح ويسرع من حركة الأمعاء.

الأناناس: يساعد على سرعة حركة الأمعاء.

للحصول على أفضل نتائج للفصيلة A يجب عليها الإمتناع عن تناول اللحوم فى نظام أكلها، فمن المفروض أن هذه الفصيلة أشخاصها معرضين للإصابة بأمراض القلب والسكر وسرطان المعدة، لذا يجب الإمتناع عن المحظورات وأكل كل ما هو مفيد للجسم.

المحظورات:

اللحوم الحمراء بصفة عامة - الكبد - القلب - الأرنب - الخنزير - البط - الوز - البقر - الماعز.

المحايد:

الدجاج - الديك الرومى (التركى) - الفروج (صغار الدجاج).

الأسماك:

المفيد منها: الساردين - السالمون - الماكريل - الكود - السمك الأبيض - الرد سنابر (الحمراء) - القرش - التونة - سمك السيف.

المحظورات من الأسماك:

الكافيار - الجمبرى - الضفادع - الكلامب - (CLAMP) المحار - الإستاكوزا - الإخطبوط - السمك الأزرق - قط البحر - الأصداف.

يمكن للأشخاص من فصيلة الدم A إستخدام الألبان ولكن يجب الإمتناع عن الأشياء المصنعة من الحليب الدسم - وتحدد كمية البيض المستهلك. كما يمكن استخدام حليب الصويا واللبن الرائب والزبادى الكريمة غير المدهنة وحليب الماعز كبديل جيد للحليب الكامل - جبن الصويا - معظم مشتقات الألبان أو الحليب غير مهضومة جيداً عند الأشخاص من هذه الفصيلة، وذلك لأن هذه الفصيلة تنتج مضادات حيوية للسكر الموجود فى الحليب الكامل الدسم مع الفيوكوز FUCOSE يمثل TYPE BATIGEN أى يمثل بروتين يسمى BANTIGEN وهذه الفصيلة ترفض أى شىء من هذا المركب التى تسبب المناعة الطبيعية لهذه الفصيلة، فالمضادات الحيوية التى تكونها هذه الفصيلة ترفض كل مشتقات الحليب الكامل الدسم، فإذا كنت تعانى من حساسية من الحليب الكامل الدسم هذا يعنى أن إفرازات الصدر تكون كثيرة مما يؤدى إلى مشاكل فى الجهاز التنفسى نتيجة إفراز كمية كبيرة من الإفرازات المخاطية التى تضر بالصدر وعادة هذا النوع يفرز أكثر من غيره من فصائل الدم بالنسبة للإفرازات المخاطية.

مشتقات الحليب المفيدة:

جبن الصويا - وحليب الصويا.

مشتقات الحليب غير الضارة (المحايدة):

جبن الغنم ـ حليب الغنم ـ المازولا ـ اللبن الزبادى ـ واللبن المثلج ـ اللبن الزبادى بالفواكه ـ جبن الفيتا الغنمى.

المحظورات:

الجبن الأمريكى ـ الجبن الأزرق ـ الزبدة ـ زبدة الحليب ـ جبن الشيدر ـ الكوتينج ـ جبن الكريم (الكاسات) ـ الآيس كريم ـ جبن البارميسان السويسرى ـ الحليب الكامل الدسم.

الزيوت والدهون:

الدهون والزيوت غير مرغوبة لهذه الفصيلة إلا زيت الكتان وزيت الزيتون حيث يمكن استخدام ملعقة يومياً من زيت الزيتون للطبخ أو للسلطة لأنه يساعد على خفض نسبة الكوليسترول.

المفيد جداً:

زيت الزيتون ـ زيت الكتان.

المحظورات:

زيت الذرة ـ زيت القطن ـ زيت اللوز ـ زيت دوار الشمس.

المكسرات والبذور:

بما أن هذه الفصيلة مسموح لها بقليل من البروتين الحيوانى لذلك فإن البروتينات النباتية الموجودة فى المكسرات مفيدة لهذه الفصيلة كبذور دوار الشمس وبذور القرع (الفصفص الدبة) واللوز البجلى واللوز السودانى مفيد جداً لهذه الفصيلة، يجب أكل اللوز دائماً لأن فيه مواد مضادة للسرطان). ويجب أكل قشر اللوز إذا كنت تعانى من مشاكل فى المرارة، ويجب أكل زبدة اللوز بكمية بسيطة بدلاً من أكل اللوز بأكمله.

المفيد والمسموح:

اللوز السودانى ـ زبدة اللوز ـ بندق ـ بذر القرع (الفصفص الدبة).

المسموح والمحايد:

زبدة اللوز - الماكاديميا ـ القعقع (الجوز، عين جمل) اللوز البجلى ـ زبدة دوار الشمس بذور السمسم ـ زبدة السمسم (الطحينة).

المحظورات: المكسرات البرازيلية ـ الكاجو ـ الفستق.

البقول:

تعمل بقوة عظيمة بالنسبة لفصيلة **A** ولكن هناك أنواع ضارة لإحتوائها على الـ **Lectin** الذى يخفض نسبة الأنسولين فى الإنتاج مما يؤدى للسمنة أو مرض السكرى.

المفيد منها:

الفاصوليا بأنواعها الخضراء والسوداء والحمراء ـ العدس المحلى والأخضر والأحمر واللوبيا.

المحايد والممكن استخدامه بدون ضرر:

البازلاء الخضراء وأنواع من الفاصوليا.

المحظورات:

نحاس الفاصوليا ـ الفاصوليا على شكل الكلى.

الرقاق:

يستحب استخدام الحبوب الكاملة وليست التى مرت بعملية التصنيع، كما يجب الحذر من إكثار القمح لأنه يساعد على الإفرازات المخاطية فى الصدر.

المفيد من الحبوب:

الحبوب المكونة من الذرة ـ والشعير ـ والأرز.

المحظورات:

كريمة القمح وكثرة الأشياء المصنوعة من القمح.

الخبز:

بالنسبة للخبز فإن الناس الذين يعانون من إفرازات مخاطية فى الصدر نتيجة لحساسية الصدر يجب الامتناع أو الابتعاد عن القمح الكامل وأخذ دقيق الصويا أو دقيق الرز كبديل لها.

المفيد والمسموح للاستخدام:

دقيق الصويا ـ الكيك المصنوع من دقيق الرز ـ خبز القمح (النخالة).

المحايد: خبز الشعير والذرة.

المحظور: خبز القمح الكامل والخبز البروتينى.

المكرونات:

للمكرونة اختيارات وافرة وتحتوى على مصادر جيدة للبروتين النباتى ويمكن الحصول على مواد غذائية ضرورية لا يمكن الحصول عليها من اللحوم الحيوانية.

الابتعاد عن الوجبات المثلجة والمكرونة المحضرة من الصلصات أو خليط من الرز مع الخضار الجاهزة، ويحبذ صنع الغذاء فى المنزل وعدم استخدام المأكولات الجاهزة.

المفيد والمسموح به:

دقيق الرز ـ الباستا ـ الشعير ودقيقه.

المحظورات:

الدقيق الأبيض - المكرونة المصنوعة من السبانخ والسميد والدقيق الكامل.

الخضروات:

الخضروات ضرورية لاحتوائها على المعادن والإنزيمات ومواد ضد الأكسدة، وتؤكل نية أو بالبخار. فمعظم الخضروات مسموحة ولكن هناك بعض المحظورات كالفلفل والباذنجان والطماطم والبطاطس والجزر اليمانى.

ومن الخضار المفيد جداً والذى تمزج أو يحمى الخلايا غير الطبيعية من الانقسام بسبب الأكسدة هو: البروكلى والثوم والجزر والقرع والسبانخ واللفت والخضار الحديدية والورقية والبصل الأصفر وكذلك التوفو فهو أفضل الخضار لهذه الفصيلة.

الخضار المفيد جداً:

الأرضى الشوكى - أوراق البنجر - البروكلى - الجزر - الخضار الورقى - الهدرباء البرية - البصل بأنواعه - السبانخ - الباميا - الخس - اللفت - الفجل - الثوم - البقدونس - القرع.

المحايد والممكن استخدامه:

البنجر - الافوكادو - القرنبيط - الكرفس - الذرة - الخيار - الخس - الفجل الأحمر.

(المحظورات) الممنوعات:

الكرنب الأحمر والأبيض - الباذنجان الأسود - المشروم (عش الغراب - الفطر) - الزيتون الأسود (اليونانى - الأسبانى) - الفلفل بأنواعه (الأحمر والأخضر والأصفر) - البطاطس - والجزر اليمانى - الطماطم.

الفواكه:

يجب أكل الفاكهة يومياً على الأقل ثلاث مرات فى اليوم لتعادل الحموضة المتكونة من الحبوب، فبعض الفواكه تكون ضارة كالبرتقال والبطيخ والخربز والفواكه والاستوائية كالمانجو والبابايا والموز، حيث بعضها يكون مفيد كالليمون والعنب والخوخ والتين.

الفواكه المفيدة:

الخوخ - التوت الأسود والأزرق - الكرز - التين - العنب - الليمون - الأناناس - البرقوق - الزبيب - المشمش.

الفواكه المحايدة:

التفاح - البلح الأسود والأحمر الطازج - العنب بأنواعه - الجوافة - الكيوى - الحبحب - الخوخ - الكمثرى - الفراولة، والمربى من الفواكه المقبولة «بدون سكر»، وكذلك الجيلى.

المحظورات من الفواكه:

الموز - النارجين - المانجو - الخربز (الشمام) - الهندول - البرتقال - البابايا - اليوسف أفندى.

العصيرات والسوائل:

يجب أخذ كأس من الماء الفاتر كل يوم فى الصباح مع نصف ليمونه (عصير) للتخلص من الإفرازات المخاطية فى الصدر.

العصيرات المفيدة:

عصير المشمش - الجزر - الكرفس - الكرز الأسود - الجريب فروت - الأناناس - البرقوق (البخارا) - عصير الليمون المخفف بالماء الفاتر.

العصيرات المحايدة:

عصير التفاح - عصير الكرنب - عصير الخيار - العنب - عصير الخضار.

المحظورات من العصيرات:

عصير البرتقال - عصير البابايا - عصير الطماطم.

البهارات:

تكون نافعة جداً فى تركيبات معينة كالصويا وصلصة والميسو والتمارى والسوسى والدبس الأسود فهو مصدر جيد للحديد، ويستخدم رماد عشب البحر كمصدر لليود والمعادن، كما أن الخل يجب تجنبه لأنه يهيج جدران المعدة، ويمكن استخدام السكر والشكولاته ولكن بكميات بسيطة.

البهارات المفيدة جداً:

(الثوم - الزنجبيل - **Soya Sauce** - **Tamari** - **Miso** - الدبس الأسود).

البهارات المحايدة:

الأجار - جميع الأبازير - الهرد - القرفة - القرنفل - النشا - النعناع - البقدونس - البابريكا - الأوريقانو - الزعتر - العسل - الكمون - كريمة الترتر صوس - شيرة الذرة - الفانيلا - الحمر - السكر الأبيض والبنى - الملح - شيرة الرز.

المحظورات:

الجيلاتين - الفلفل الأسود والأبيض - جميع أنواع الخل.

التوابل:

المسترد (الخردل) يعتبر مفيدة لفصيلة دم **A** ويمكن إستخدام توابل السلطات الجاهزة على أن تكون قليلة الدهن، ويمكن إستخدام المخللات ولكن بشكل بسيط لأنها تساعد على حدوث سرطان المعدة بالنسبة للأشخاص الذين لديهم نسبة حموضة منخفضة فى المعدة.

المفيد من التوابل: الماسترد (الخردل).

المحايد من التوابل: المخللات بشكل بسيط جدا.

المحظورات: الكاتشب - المايونيز.

الشاى بالأعشاب:

يساعد على الحماية من السرطان ويزيد من نسبة حموضة المعدة.

المفيد من الشاى:

الشاى الصينى الأخضر - الزنجبيل - الجنسنج - **Rose Hips** - الشاى بالورد.

المحايد:

الشاى بأوراق النعناع - أوراق الكرز - البقدونس.

المحظورات:

الشاى الأحمر العادى - شاى الليبتون.

المشروبات الغازية والشاى والقهوة:

المفيد منها: القهوة - الشاى الأخضر.

المحايد: النبيذ الأبيض.

المحظورات: البيرة - جميع المشروبات الغازية (الصودا «البيبسى وخلافه» - الشاى الأسود والعادى).

ولإتباع هذه التوجيهات يجب أيضاً القيام بالتمرينات الرياضية كالمشى والسباحة أو الجرى للتخلص من السمنة، واليوجا من أفضل التمارين إن إستطعت.

فصيلة الدم B

- يتلاءم أصحاب هذه الفصيلة بسهولة مع التغيرات الغذائية والبيئية فهم يتمتعون بجهاز مناعى قوى ولا توجد لديهم حساسية طبية خاصة معينة بل يميلون إلى التأثر ببعض الفيروسات النادرة والأمراض المتعلقة بالمناعة الذاتية، وهم عادة يعانون من مرض التعب المزمن والأمراض المتعلقة بالمناعة الذاتية مثل القراض (مرض تدرن جلدى مخاطى) ومرض تصلب العظام والسكرى من النوع الأول.

الغذاء المناسب لهذه الفصيلة

- أصحاب هذه الفصيلة متوازنوا التغذية فبمقدوررهم تناول اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والخضار والفواكه والبقوليات، ويمكن لهم التمتع برياضات متوازنة تجمع بين العنف والخفة مثل تسلق الجبال وركوب الدراجات والسباحه والمشى.

فصيلة الدم A عكس O تماماً

بينما فصيلة **B** فيها شبه من فصيلة **O** فى عدة أشياء، ففصيلة **B** لها القدرة على مقاومة العديد من الأمراض لأن مناعتها عالية حتى عند الإصابة بالمرض فهذه الفصيلة لها القابلية على الشفاء العاجل.

ففى تجربة الكاتب أن فصيلة **B** أى الأشخاص الذين ينتمون لها عند إتباعهم للإرشادات الصحيحة والأطعمة التى يجب تناولها أو الامتناع عن تناولها تجدهم يعيشون حياة طويلة بسلام وبصحة جيدة بإذن الله.

فهذه الفصيلة تمثل أفضل لحوم الحيوانات وأفضل الخضار من مملكة

الخضار، وأهم عامل فى فصيلة B الذى يساعد على زيادة الوزن هو الذرة والقمح والعدس واللوز وبذور السمسم. حيث أن جميع هذه البذور لها كمية مختلفة من الليستين، مما يؤثر على عملية التمثيل، وتؤدى إلى إختزان الماء فى الجسم أو الشعور بالتعب والإرهاق وهبوط فى مستوى السكر فى الدم، فلذلك يجب أكل كميات صغيرة من الطعام لكى يبقى مستوى السكر معتدل فى الدم.

فالمشكلة فى هذه الفصيلة هى ليست متى تأكل وإنما الذى تأكل، فهناك بعض المواد الغذائية تسبب هبوطا فى مستوى السكر وخاصة للأشخاص المنتمون لهذه الفصيلة، وعند حذف هذه المواد وأكل الأشياء التى يجب عليك تناولها فهذه المشكلة سوف تختفى تماماً.

وسنوضح الأطعمة التى تعمل على زيادة الوزن وكذلك الأطعمة التى تساعد على إنقاص الوزن.

الأطعمة التى تعمل على
زيادة الوزن

الذرة - العدس - اللوز - بذور السمسم - القمح. فكل هذه العناصر تؤدى إلى هبوط فى مستوى السكر وعدم التمثيل الغذائى الصحيح للطعام مما يؤدى إلى زيادة فى الوزن.

الأطعمة التى تساعد على إنقاص الوزن

الخضروات - اللحوم - البيض - مشتقات الحليب قليلة الدسم - الكبد - الشاى.

اللحوم المفيدة لهذه الفصيلة:

لحم الغنم - الأرانب.

اللحوم المحايدة:

لحم البقر - اللحم البقرى المفروم - الكبد - الديك الرومى - الحسيل.

اللحوم الممنوعة:

لحم الخنزير - البط - الدجاج - الوز - القلب.

المأكولات البحرية

المسموح من الأسماك:

سمك المكاديميا ـ الساردين ـ سمك القرش ـ الحبار.

اسماك البحر الممنوعة:

الجمبرى (الربيان) ـ الزرنباك ـ السلاحف ـ الضفادع ـ الأخطبوط ـ الأصداف ـ الإستاكوزا ـ أبو مقص (كابوريا، قبقب).

مشتقات الحليب والبيض:

لا بأس بأكل البيض لأن مادة الليسين تختلف عنها فى الدجاج.

مشتقات الحليب المفيدة:

جبن القريش ـ جبن الغنم ـ الموازاريلا ـ اللبن ـ جبن شيدر ـ جبن الكريم (الكاسات) ـ زبدة الحليب ـ الحليب الكامل الدسم ـ الجبن السويسرى ـ جبن البارميزان.

الممنوعات من مشتقات الحليب:

الجبن الأمريكى ـ الآيس كريم ـ الجبن الأزرق.

الدهون والزيوت:

يمكن استخدام زيت الزيتون وزبدة **GHEE** وتجنب زيت السمسم ـ زيت دوار الشمس ـ زيت الذرة.

الزيوت المفيدة:

زيت الزيتون ـ زيت الكتان ـ زيت كبد الحوت.

الممنوعات من الزيوت:

زيت الذرة - زيت القطن - زيت اللوز - زيت السمسم - زيت دوار الشمس.

المكسرات والبذور:

لا تناسب المكسرات والبذور هذه الفصيلة، B ولكن هناك أطعمة محايدة منها مثل زبدة اللوز البجلى واللوز البرازيلى والميكاديميا.

الممنوعات:

الكاجو - اللوز - السمسم (الطحينة) - زبدة اللوز السودانى - بذور دوار الشمس - بذور القرع (الفصفص الدبة) - بذور البابايا.

البقوليات المسموحة:

جميع الفاصوليات والبازلاء.

البقوليات الممنوعة:

العدس - اللوبيا.

الأغذيه المسموحه والممنوعه والمحايده « غير الضاره »:

الرقاق: (CEREALS)

الذرة والقمح يثبط من عملية التمثيل الغذائى، مما يعمل على زيادة الوزن، لذا المسموح من الرقاق هو المصنوع من الشعير ودقيق الرز.

الممنوعات:

الحبوب السبعة بالإضافة إلى القمح والذرة أو القمح الكامل.

المكرونات:

المكرونة المصنوعة من دقيق الشعير ودقيق الرز والدقيق الأبيض والسميد والسبانخ وكل أنواع الرز مسموحة.

الممنوعات من المكرونات:

القمح - الكسكسى المغربى.

الخضروات المفيدة:

المسموح منها كثير كالبنجر - البروكلى - الكرنب بأنواعه - الجزر - القرنبيط - الباذنجان - الفلفل الرومى - البقدونس - المشروم (الفطر، عش الغراب) البطاطس - الكرفس - الشبت - الفجل - الباميا - البصل - الخس - الكوسا - البازلاء.

الممنوعات من الخضروات:

الذرة - الأفوكادو - الزيتون - القرع - الطماطم.

الفواكه:

يجب الامتناع عن بعض الثمار ولكن أغلب الفواكه مسموحة لهذه الفصيلة.

الفواكه المسموحة:

الموز - الكرز - العنب بأنواعه - البابايا - الأناناس - البرقوق بأنواعه - التفاح - الخوخ - التوت - التمر - التين - الجريب فروت - الكيوى - الجوافة - الليمون - المانجو - جميع أنواع الخربز - البطيخ - البرتقال - المشمش - الكمثرى - الزبيب - الفراولة - اليوسف أفندى.

الممنوعات من الفواكه:

الرمان - النارجين.

عصيرات الفواكه والخضار: (العصيرات المفيدة)

عصير الكرنب - العنب - البابايا - الأناناس - التفاح - الخوخ - الجزر - الكرفس - الخيار - البرتقال - الجريب فروت - البرقوق.

العصيرات الممنوعة: الطماطم فقط.

البهارات والأبازير:

المفيد من البهارات:

الزنجبيل - الكرى - البقدونس - الكزبرة - كريم الترتار - القرنفل - الشيكولاته - الهرد - الشبت - الثوم - العسل - النعناع - الزعتر - المسترد (الخردل) - الدبس - الملح - الفلفل الأحمر - السكر الأبيض والبنى - الفانيلا - الخل.

الممنوع من البهارات:

شيرة الذرة - الفلفل الأبيض والأسود - الجيلاتين - القرفة - النشا.

التوابل المسموح بها:

- المسترد (الخردل) - المايونيز - المربى من الفواكه المسموحة - الجيلى من الفواكه المسموحة - المخللات.

الممنوعات من التوابل: الكاتشب فقط.

الشاى بالأعشاب:

الشاى المفيد بالأعشاب مثل الزنجبيل والجنسنج والنعناع وأوراق الورد والكرز.

المشروبات والمرطبات:

تعتبر العصيرات الطبيعية والشاى بالأعشاب والشاى الأخضر من أفضل والأكثر فائدة من المشروبات.

المشروبات المفيدة: الشاى الأخضر - البيرة - القهوة - الشاى العادى.

الممنوعات من المشروبات: جميع أنواع الصودا حتى الخاصة بالريجيم.

فصيلة الدم AB

يتلاءم أصحاب هذه الفصيلة مع ظروف الحياة المعاصرة ويجمعون بين القوى والموجودة عند الفصائل الدموية **A , B** والجهاز الهضمى لديهم حساس وسريع التأثر، والجهاز المناعى قابل للتأثر بجميع الميكروبات والطفيليات وهم يتعرضون للأمراض السرطانية، وتلك المتعلقة بامراض الشرايين القلبية (الكوليسترول) ومرض فقر الدم.

الغذاء المناسب لهذه الفصيلة

- نظام غذائى متنوع مع شىء من الإعتدال مثل الأسماك، الخضار، الفاكهة، منتجات الألبان، الحبوب والبقوليات، وتناسبهم الرياضات الخفيفة والمهدئة المرتبطة مع نشاط معتدل مثل اليوجا وتسلق الجبال وركوب الدرجات والتنس.

الفصيلة لها نظام يجب معرفته جيداً، كما يجب التعود على الأطعمة فى كل من فصيلة **AB** تحتوى على الإثنين معاً. فهناك بعض الأطعمة كالطماطم لا تناسب فصيلة **A** أبداً ولكنها تناسب فصيلة **AB** جداً، كما أنها لا تناسب فصيلة **B** أيضاً، وذلك بسبب مادة الليستين **Lectins** التى لا يستطيع أن يتحملها الأشخاص الذين ينتمون لكل من فصيلة **A , B** فأشخاص هذه الفصيلة يتميزون بقلة أحماض معدية مما يجعل بعض اللحوم الحمراء غير مناسبة لهم فتختزن فى الجسم كدهون فى أجسادهم، وهذه الصفة موجودة فى فصيلة **A**، بينما الصفة الأخيرة التى يتميز بها أشخاص **AB** هى تعودهم على اللحوم، وهذه الصفة موجودة فى فصيلة **B** ولذلك فهذه الفصيلة نظمت جيداً على الأحماض القليلة فى المعدة، وفى نفس الوقت التعود على إستهلاك البروتينات الحيوانية.

وسوف أوضح أهم الأطعمة التى تساعد على زيادة ونقصان الوزن

الأطعمة التى تعمل على زيادة الوزن:

اللحوم الحمراء: تهضم ببطء شديد وتخزن فى الجسم كدهون.

البقول القلوية: تثبت الأنسولين مما يسبب انخفاض نسبة السكر وذلك بالتالى يسبب انخفاض نسبة التمثيل الغذائى للطعام.

البذور والحبوب:

أيضاً نسبة انخفاض مستوى السكر فى الدم.

الذرة: يقلل من نسبة الأنسولين.

القمح: يبطىء عملية التمثيل ويقلل نسبة الأنسولين.

الأطعمة التى تساعد فى إنقاص الوزن:

التوفو: يزيد من سرعة التمثيل الغذائى للطعام.

مشتقات الحليب: تساعد على إنتاج الأنسولين.

الخضار الاخضر: يساعد على التمثيل الصحيح.

الأناناس: يساعد على هضم الأطعمة غير المهضومة ويساعد على حركة الأمعاء.

الكلب: (**KELP**) هو عشب بحرى يساعد على إنتاج الأنسولين.

يجب الإبتعاد عن الأطعمة المدخنة أو اللحوم المعالجة لأن هذه الأطعمة تسبب سرطان للمعدة بالنسبة للأشخاص الذين يتميزون بقلة الإفرازات الحمضية للمعدة، وهذه الصفة مميزة فى الأشخاص من فصيلة **A**.

اللحوم المفيدة لهذه الفصيلة هى:

لحم الضأن - الحمل - الديك الرومى - الأرانب - الكبدة.

اللحوم الممنوعة لهذه الفصيلة هى:

لحم الخنزير - البقر - الدجاج - البط - الحسيل.

أما الكائنات البحرية فهى مصدر جيد للبروتينات، ولكن هناك بعض الصعوبات التى يمكن أن تواجهها فى هضم الليسين فى بعض الأسماك. وإذا كان فى تاريخ عائلتك أشخاص مصابين بسرطان الثدى لا سمح الله فيجب إدخال الحلزونيات فى نظام طعامك وهذه الحلزونيات البحرية لها القدرة على التخلص من أمراض الجلد والتخلص من المرض.

المفيد من الأسماك لهذه الفصيلة:

سمك السالمون - الساردين - الماكريل - التونا - الكود - الرد سنابر - الحلزونيات - الحبارة - القرش الكافيار.

الأسماك الممنوعة لهذه الفصيلة:

الأخطبوط - الأصداف - الجمبرى (الربيان) - الإستاكوزا - الضفادع - السلاحف - أبو مقص - كابوريا.

يعتبر البيض من المصادر للبروتين ولكنها تحتوى على نسبة عالية من الكوليسترول، كما أن الأشخاص المنتمين لهذه الفصيلة معرضون أيضاً لأمراض القلب والمشكلة هى الدهون المشبعة وليست المشكلة هى الأطعمة التى تحتوى على الكوليسترول.

نرى هنا أن البيض لا بأس به لفصيلة AB، ولكن الدجاج من الممنوعات وذلك بسبب مادة الليسين الموجود فى عضلات الدجاج بينما غير موجود فى البيض، كما أحب أن أذكر أن هذه الفصيلة معرضة لإفرازات مخاطية للصدر فيجعلهم عرضة

لإصابات الصدر التنفسية وكذلك الزكام والتهاب الأذن فلذلك يجب تناول الأطعمة المسموحة وتجنب الأطعمة الممنوعة للإبتعاد عن المشاكل الصحية.

مشتقات الحليب المفيدة:

جبن الموزاريلا - اللبن - حليب الغنم - جبن قريش - اللبنة - جبن الشيدر - الجبن السويسرى - جبن الكريم (الكاسات) - حليب الصويا - جبن الصويا.

مشتقات الحليب الممنوعة:

الزبدة - الآيس كريم - الحليب كامل الدسم - زبدة الحليب - جبن البارميسان - الجبن الأزرق - الجبن الأمريكى.

الزيوت والدهون:

يفضل استخدام زيت الزيتون عن الدهون الحيوانية فهو يساعد على خفض نسبة الكوليسترول الضار فى الجسم ويرفع نسبة الكوليسترول المفيد فى الجسم.

الزيوت والدهون المفيدة:

زيت الزيتون - زيت اللوز - زيت الكتان - زيت كبد الحوت.

الزيوت والدهون الممنوعة:

زيت الذرة - زيت القطن - زيت السمسم - زيت دوار الشمس.

المكسرات والبذور:

يجب تناول المكسرات بكميات قليلة وبانتباه فقد تكون مصدر جيد للبروتين، ولكن جميع البذورتحتوى على مادة تخفض نسبة الأنسولين مما يؤدى إلى انخفاض فى السكر وإنخفاض عملية التمثيل، أما اللوز يعتبر مصدرا جيدا جداً لهذه الفصيلة.

المكسرات المفيدة هى:

اللوز - القعقع (الجوز أو عين الجمل) - اللوز البجلى - اللوز السودانى - زبدة اللوز - الفستق - الماكاديميا - الكاجو - اللوز البرازيلى.

المكسرات الضارة:

بذور البابايا - بذور القرع (الفصفص الدبة) - زيت السمسم (الطحينة) - بذور دوار الشمس.

البقول:

يعتبر العدس من البقول المهمة التى تحارب الأطعمة المسببة للسرطان مع أن العدس غير جيد للأشخاص الذين ينتمون لفصيلة دم **B** فالعدس يحتوى على مواد ضد الأكسدة للأطعمة المسببة للسرطان، أما البقول القلوية تبطىء نسبة الأنسولين فى الإنتاج.

المفيد من البقول:

جميع أنواع الفاصوليا البيضاء والحمراء والبقول القلوية والفاصوليا السوداء.

الرقاق:

يستحب أن لا تتناول كميات كبيرة من القمح ولكن يمكن أكل الرقاق بكميات محددة وخاصة الأنواع المصنوعة من الرز والشعير.

الرقاق المفيد: هى المصنوعة من الشعير والرز والقمح.

الرقاق الممنوع: الرقاق المصنوع من الذرة.

الخبز والمعجنات:

فهو يشبه الرقاق والحبوب فى نوع الأطعمة فالقمح الكامل غير مسموح به

وخاصة فى حالة الأشخاص الذين يعانون من إفرازات مخاطية فى الصدر أو عندهم زيادة فى الوزن ففى هذه الحالة يكون دقيق الرز ودقيق الصويا هو أفضل بديل لهم وتجنب الخبز المصنوع من الذرة.

المفيد من الخبز: الخبز المصنوع من الرز البنى - الصويا - المصنوع من القمح الكامل والخبز البروتينى.

الممنوع من الخبز: هو المصنوع من الذرة.

المكرونات:

المفيد من المكرونات هو: المصنوع من الشعير والرز والقمح أى دقيق الرز والشعير والقمح كما أن كل أنواع الرز مسموحة.

الممنوع من المكرونات هو: نوع المكرونة المصنوعة من الحنطة السوداءأ أو الباستا أى المكرونة مع الأرضى الشوكى والمكرونات الجاهزة (الإندومى).

الخضروات:

تعتبر الخضروات مصدراً جيداً لحماية الجسم من أمراض القلب والسرطان وخاصة للأشخاص الذين ينتمون لفصيلة دم **A** أو **B** لأن لديهم جهاز مناعة أضعف.

المفيد من الخضروات:

أوراق البنجر - البروكلى - الخيار - الباذنجان الأسود - الثوم - البقدونس - الكزبرة - البطاطس الحلوة - السبانخ - الكرنب - الجزر - البصل بأنواعه - القرع - الطماطم - المشروم - الخس - الزنجبيل - البامية - الزيتون بأنواعه.

الممنوع من الخضروات:

الأرضى الشوكى - الأفوكادو - الذرة البيضاء -١- الذرة الصفراء - الفلفل الرومى والأحمر والأصفر.

الفواكه:

بعض الفواكه الاستوائية كالمانجو والجوافة لا تصلح للأشخاص المنتمين لفصيلة دم **AB** ولكن الأناناس يعتبر مساعد جيد للهضم. أما البرتقال فيجب تجنبه من النظام الغذائى لأنه يعمل على زيادة حساسية المعدة وهو يتدخل فى الإمتصاص للمعادن الجيدة، ولكن الجريب فروت يعتبر حمضى كالبرتقال فهو جيد لهذه الفصيلة، والليمون يعتبر مصدر ممتاز أيضاً لهذه الفصيلة لأنه يساعد على الهضم ويخلص الصدر من الإفرازات المخاطية، كما أن الموز مصدر جيد للبوتاسيوم ولكنه لا يناسب هذه الفصيلة فيمكن تعويضه بفواكه أخرى كالمشمش والتين والحبحب (البطيخ) بأنواعه والكيوى.

الفواكه المفيدة:

الليمون - الأناناس - البرقوق - الكيوى - العنب - الكرز - التفاح - الخوخ - التوت - التمر -الخريز - الكساب - الهندول - اليوسف أفندى - الزبيب - الكمثرى - البابايا.

الممنوع من الفواكه:

الموز - النارجين - الجوافه - المانجا - البرتقال - الرمان.

العصيرات والسوائل:

من المفيد لهذه الفصيلة أن يأخذ يومياً كوبا من الماء الدافىء مع نصف عصير الليمون وذلك للتخلص من الإفرازات المخاطية المتراكمة خلال فترة النوم فى الصباح ويمكن شرب كأس من الجريب فروت أو البابايا بعده.

المفيد من العصيرات هو:

عصير العنب - عصير البابايا - عصير الكرفس - عصير الكرز الأسود - عصير الجزر - عصير التفاح - عصير الخوخ - عصير الجريب فروت - عصير

الأنانس - عصير البرقوق.

الممنوع من العصيرات: هو عصير البرتقال.

الأبازير:

يعتبر الثوم مضاد حيوى جيد جداً لهذه الفصيلة كما أن السكر والشيكولاته مسموحة ولكن بكميات محدودة.

تجنب الفلفل الأسود والخل لأنها حمضية.

وسوف أوضح أهم الأبازير النافعة والضارة للفصيلة: **AB**.

الأبازير المفيدة جداً:

إبزار الكرى - البقدونس - الثوم - الشبت - الملح - الصويا صوص - السكر - التمر الهندى - الفانيلا - النعناع - العسل - الدبس - المسترد - القرنفل - الكمون - الأجار - الألماسية - القرفة - الهرد - الهيل - شيرة الرز.

الممنوع من الأبازير:

شيرة الذرة - الفلفل بأنواعه - الخل بأنواعه - النشا.

التوابل:

يجب أن تضع فى عين الاعتبار حذف جميع التوابل المخللة لأنها تسبب سرطان المعدة وتجنب أيضاً الكاتشب الذى يحتوى على الخل.

الأطعمة المحايدة التى لا ضرر منها:

المربى من الفواكه المسموحة - الجيلى أيضاً من الفواكه المسموحة - المايونيز - المسترد - صلصة السلطة «مع مراعاة أن تكون من قليلة الدهن».

الممنوعات:

الكاتشب والمخللات.

الشاى بالأعشاب:

المفيد منه المكون من الجنزبيل ـ الجنسنج ـ الشاى الأخضر.

المشروبات:

شرب كوب أو كوبين من القهوة يزيد من حموضة المعدة ويحتوى على نفس الإنزيمات الموجودة فى الصويا، فالشاى الأخضر والقهوة من أفضل المشروبات.

المفيد منها:

القهوة بأنواعها ـ الشاى الأخضر ـ البيرة.

الممنوعات:

المشروبات الكحولية ـ الصودا (بيبسى وخلافه) ـ الشاى الأسود (العادى).

فصيلة الدم O

ـ يتمتع أصحاب هذه الفصيلة بجهاز هضمى قوى، وجهاز مناعى متين، كما أن عمليات (البناء والهدم) لديهم فعالة، وهذه الفصيلة مجهزه كى تخزن الغذاء، ولكنهم لا يتحملون التغيرات البيئية والغذائية الطارئة، ومن المخاطر الطبية التى يواجهونها انهم يعانون من مشكلات تخثر الدم ويتميز دمهم بلون فاتح جداً ويصابون بأمراض مثل القرحات والحساسية والإلتهابات وخصوصا التهاب المفاصل.

الغذاء المناسب لهذه الفصيلة

ـ الأغذية الغنيه بالبروتين الحيوانى والفقيرة بنسبة السكريات، مثل اللحوم والأسماك وثمار البحر والخضروات والفواكه ويستطيع هؤلاء التخلص من التعب والضغط النفسى باللجوء إلى التمارين الرياضية العنيفة والركض وركوب الدراجة وجميع فنون القتال الأخرى كالكاراتيه والجودو.

تعتمد هذه الفصيلة على البروتينات الحيوانية، ونتيجة عملية التمثيل الغذائى تتكون كمية من الأجسام الكيتونية العالية فى البول، ويستخدم الكيتون بدل السكر لحفظ مستوى السكر ثابت، ومعظم اللحوم المستهلكة فى هذه الأيام تحقن بالدهن والهرمونات والمضادات الحيوية.

وتتميز هذه الفصيلة «O» بأن بعض الأشخاص يفقدون أوزانهم بسرعة بمجرد حذف القمح من نظام غذائهم، وتعود زيادة الوزن للأشخاص الذين ينتمون لهذه الفصيلة إلى قلة تنظيم وإنتاج الغدة الدرقية لهرمونها وهذه الفصيلة مميزة لقلة الأيودين فيها، وقلة إنتاج الغدة الدرقية تؤدى إلى إحتباس الماء فى الجسم وزيادة فى الوزن وفقدان فى وزن العضلات والشعور بالتعب.

وسوف أوضح بعض الأشياء التى تساعد على زيادة أو نقص الوزن على النحو التالى:

الأطعمة التى تساعد على زيادة الوزن:

القمح: يتداخل مع الأنسولين ويبطىء عملية التمثيل الغذائى.

الذرة: تتداخل مع الأنسولين وتبطىء عملية التمثيل الغذائى.

البقول القلوى: تفسد وتتلف حرق السعرات الحرارية.

البقول أو الفاصوليا الزرقاء: تفسد وتتلف حرق السعرات الحرارية.

العدس: يثبط تمثيل المواد الغذائية الصحيحة.

الكرنب والقرنبيط: يثبط هرمونات الغدد الدرقية.

المسترد الأخضر: يثبط إنتاج هرمونات الغدد الدرقية.

الأطعمة التى تساعد على إنقاص الوزن:

الكلب: عشب بحرى يحتوى على الأيودين ويساعد على إنتاج هرمونات الغدد الدرقية.

المأكولات البحرية: تحتوى على الأيودين.

ملح الأيودين: لإحتوائه على الأيودين.

الكبد: مصدر لفيتامين B ويساعد على التمثيل الصحيح.

اللحوم الحمراء: تساعد على عملية التمثيل الغذائى الصحيح.

السبانخ والبروكلى: تساعد على عملية التمثيل الغذائى الصحيح.

«معدة الأشخاص المنتمون لهذه الفصيلة تتميز بالقدرة على هضم جميع اللحوم الموصوفة دون أى مشاكل»، ولكن يجب إختيار الخضار والفواكه المناسبة لكى لا تزيد حموضة المعدة والتى قد تسبب قرحة للمعدة وبالتالى تؤثر على جدار المعدة.

اللحوم المفيدة لهذه الفصيلة:

لحم البقر - لحم الغنم - الحسيل - الكبد - القلب.

اللحوم المحايدة والتى يمكن أكلها دون ضرر:

الدجاج - الديك الرومى - الأرانب - البط.

اللحوم الممنوعة أو المحظورات:

الوز - الأسماك.

الأسماك والأكلات البحرية:

المفيد منها:

السمك الأزرق - سمك الكود - التراوت - السالمون - الساردين - السمك الحمراء - سمك الماكريل.

المحايد من دون ضرر:

المحار - الجمبرى (الربيان) - الحبار - السلاحف - القرش - الإستاكوزا - الأصداف - الضفادع - الزرنباك.

المحظورات والممنوعات من السمك:

الكافيار - الأخطبوط - الأسماك المعلبة والمخللة (التونة - الأنشوجة).

مشتقات الحليب:

لا يفضل إستخدام الحليب الكامل الدسم ولكن يمكن إستخدام حليب الصويا وأجبان الصويا.

المحايد من مشتقات الحليب بدون ضرر:

الزبدة - جبن الموازاريلا - حليب وجبن الصويا - جبن الغنم.

المحظورات والممنوعات:

الجبن الأمريكى - والجبن السويسرى - الألبان بأنواعها - جبن الكريم (الكاسات) - الجبن الأزرق.

الزيوت والدهون:

الزيوت النافعه والمفيده:

زيت الزيتون - زيت الكتان.

الزيوت المسموحة أى المحايدة بدون ضرر:

زيت كبد الحوت - زيت السمسم.

الزيوت الممنوعة:

زيت الذرة - زيت دوار الشمس - زيت القطن - زيت اللوز.

المكسرات والبذور:

بذور القرع (الفصفص الدبة) - الجوز (القعقع، عين جمل) يعتبر من الأنواع المفيدة والنافعة.

المسموح والمحايد:

اللوز البجلى - القعقع (الجوز، عين جمل) - المكاديميا - بذور السمسم - بذور دوار الشمس - زبدة دوار الشمس.

الممنوعات:

الكاجو البرازيلى - الفستق - زبدة اللوز - اللوز.

البقول:

الأشخاص المنتمون لهذه الفصيلة لا يستفيدون من البقول جزئياً، ولكن

بعض البقول تكون جيدة لجهازهم الهضمى المتميز بشدة الحموضة فهى تعادل هذه الحموضة وتمنع حدوث القرحة.

النافع من البقول:

الفاصوليا الناشفة بأنواعها ـ البازلاء.

الممنوعات من البقول:

العدس الأخضر والأحمر والمحلى ـ مادة النحاس التى تتواجد فى ماء النقع للفاصوليا ـ البقول على شكل الكلى (الفول)..

الشعير: هذه الفصيلة لا تتحمل كل أنواع الشعير ويجب الإمتناع عنها فى نظام غذاءك، فهو يعمل على زيادة الوزن ويبطىء عمليات التمثيل الغذائى مما يؤدى إلى السمنة، كما يجب الإمتناع عن الكويكر (الشوفان) والكورن فليكس والأشياء المصنوعة من الشعير.

الخبز ومشتقاته:

يعتبر الخبز مشكلة على هذه الفصيلة لإحتوائه على الشعير، فمن الصعب حذف الخبز من النظام الغذائى خاصة فى الصباح، فالعوامل الجينية لهذه الفصيلة لا تمتثل لإستهلاك هذه الحبوب.

والخبز المسموح فى هذا النظام هو الخبز الضرورى المصنع من دقيق الرز والإبتعاد عن الخبز المكون من الشعير أو القمح الكامل والخبز البروتينى العالى.

المكرونات والحبوب:

ليس هناك أى من أنواع المكرونات التى تعتبر مفيدة لهذه الفصيلة ولكن سنذكر الأشياء المسموحة والممنوعة.

المسموح منها:

رز بسمتى - الرز البنى - الرز الأبيض - دقيق الرز - القمح بدون نخالة.

الممنوعات منها:

جميع المكرونات المصنوعة من السميد والسبانخ والشعير والدقيق الأبيض والدقيق الكامل.

الخضروات:

بعض الخضار مفيد جداً لهذه الفصيلة والبعض الآخر مضر، مثلاً الكرنب والقرنبيط والمسترد الأخضر يمكن أن يثبط وظائف الغدة الدرقية والتى تعتبر ضعيفة فى هذه الفصيلة، أما الأوراق الخضراء كالسبانخ والخس والبروكلى غنية بفيتامين K الذى يساعد على تجلط الدم فهو ضرورى جداً لهذه الفصيله لأن هذه الفصيله تفتقر لعوامل التجلط وتحتاج لهذا الفيتامين، فالكرنب والزيتون والمشروم (الفطر) كلها تعمل بحساسية فى الدم للأشخاص الذين ينتمون لهذه الفصيلة، أما البطاطس والباذنجان فيؤثر على العظام والمفاصل، كما أن الذرة تؤثر فى إنتاج الأنسولين مما يؤدى إلى مرض السكرى أو السمنة فيجب الإمتناع عن الذرة وخاصة إذا كنت تعانى من زيادة فى الوزن أو تاريخ عائلى لمرض السكرى، بينما الطماطم جيدة جداً لهذه الفصيلة.

المفيد من الخضار:

الأرض الشوكى - الشمندر - البروكلى - الخضار الاخضر - الثوم - الفجل - الخس - البصل بأنواعه - البامية - البقدونس - الفلفل - القرع - البطاطس الحلوة - (الجزر اليمانى) - السبانخ - الطماطم - البازلاء - الكرفس - الزيتون الأخضر.

الممنوعات منها:

الأفوكادو - الباذنجان - الكرنب - القرنبيط - المشروم - (الفطر ، عش الغراب) الزيتون الأسود - البطاطس العادية.

الفواكه:

معظم الفواكه ضرورية للجسم لإحتوائها على الألياف والفيتامينات والمعادن ولكن توجد أنواع من الفواكه التى ترغبها ولكن ليست جيدة لصحتك لأنها تزيد من نسبة الحموضة وخاصة الفواكه ذات الألوان القاتمة كالتين والبرقوق، فيجب معرفة الفاكهة المناسبة للإستفادة منها كى تعادل حموضة المعدة وعدم حدوث قرحة، فمثلاً البرتقال واليوسف أفندى والفراولة يجب إلغاؤها من نظامك لأنها تحتوى على أحماض عالية وكذلك الجريب فروت.

التفاح - التين الفاتح - البرقوق الأحمر والأخضر - العنب - الجوافه - «معظم الفواكه ما عدا الممنوعات».

الممنوعات:

التوت الأسود - النارجين - البرتقال - الخربز - اليوسف أفندى - الفراولة - الهندول.

العصيرات والسوائل:

يعتبر عصير الخضار أكثر فائدة لهذه الفصيلة من عصير الفواكه لأنه قاعدى بينما تعمل الفواكه أحياناً محبط حمضى بسبب إحتوائها على السكريات كعصير الأناناس جيد لهذه الفصيلة.

العصيرات المفيدة لهذه الفصيلة:

الكرز الأسود - الأناناس - البرقوق - الخوخ - العنب - عصير الخضار - عصير الطماطم - الخيار - الجزر.

الممنوعات:

عصير البرتقال - عصير الكرنب.

البهارات:

يمكن إستخدام البهارات لأن بعضها يعتبر نافع لإحتوائه على الأيودين كملح الطعام والعشب البحرى **Kelp** والبقدونس يساعد من تخفيف حموضة المعدة وتهيج جدارها.

النافع والمفيد من البهارات:

الكردى - البقدونس - الفلفل - القرنفل - الكمون - الشكولاته - الآجار - الشبت - الثوم - النعناع - السكر - التمر الهندى.

الممنوعات من البهارات:

القرفة - شيرة الذرة - الفلفل الأسود - الفلفل الأبيض - الخل - الفانيلا.

التوابل:

جميع الأطعمة المخللة تتعب الجهاز الهضمى لهذه الفصيلة مثل الكاتشب والمخللات والطرشى.

شاى الأعشاب:

الشاى المفيد هو المصنوع من النعناع والزنجبيل والورد والشاى الأخضر.

أما الممنوع فهو الأحمر والأسود العادى.

المشروبات:

المفيد منها:

الشاى الأخضر فقط.

الممنوعات:

القهوة - الشاى الأسود العادى - أنواع الصودا - مشروبات الريجيم **Diet Soda** وجميع المشروبات الكحولية.

الجزء الأول

فئة الدم A

المقدمة

الصلة ما بين فئة الدم والغذاء

تبدو فكرة ارتباط فئة الدم بالنظام الغذائى جديدة بالنسبة لمعظم الناس. لكنهم غالباً ما يجدون أنها تجيب على أسئلتهم الأكثر إثارة للحيرة. فلطالما عرفنا أن ثمة حلقة مفقودة فى عملية فهم الآلية التى تقود إما فى طريق الصحة وإما فى سكة المرض. فلابد من سبب يشرح التناقضات الكثيرة فى الدراسات التى أجريت فى مجال التغذية من جهة واستمرار تفشى الأمراض من جهة أخرى.

إن تحليل فئات الدم فتح أمامنا سبيلاً لتفسير هذه المتناقضات.

فئات الدم مسألة جوهرية كوجودنا نفسه. تتبع هذه الفئات، فى النظام الطبيعى المنطقى البديع، مساراً منتظماً منذ بداية فجر الإنسانية حتى يومنا هذا دونما انقطاع، وكأنها توقيع الأسلاف على مخطوطة التاريخ التى لم تقو عليها العصور.

ظهرت الجينة المسؤولة عن نشوء فئة الدم **A** فى مرحلة من التاريخ كان فيها البشر ينتقلون من نمط حياة قائم على الصيد وجمع الثمار، إلى نمط آخر استقروا فيه وأسسوا مجتمعات زراعية أكثر استقراراً. أهلت جينة الفئة **A** أجدادكم لأن يعيشوا ويتكاثروا معتمدين على نظام غذائى أساسه الأطعمة النباتية. وما يثير الدهشة هو أن جهازك المناعى وجهازك الهضمى مازالا فى هذا القرن الواحد والعشرين، يحافظان على الميول الغذائية نفسها التى كانت لأجدادكم أصحاب الفئة **A**.

فئة دمكم هى مفتاح جهاز المناعة الخاص بكم بكامله. وهى بالتالى عامل

أساسى من العوامل التى تحدد صحتك. يعمل مولد المضاد الخاص بفئة دمك حارساً على البوابة، وهو ينتج أجساماً ضدية مناعية تحمى الجسم من الدخلاء الخطيرين. فعندما يلتقى جسم مضاد بمولد المضاد الخاص بدخيل جرثومى، تحصل ردة فعل تعرف بالتلازن. والتلازن هو عملية تكتل الأجسام المضادة والتصاقها بمولد المضاد الفيروسى وجعله شديد الالتصاق. وعندما تتلازن أو تتكتل الخلايا والفيروسات والطفيليات والبكتريا ويلتصق بعضها ببعض تسهل عملية التخلص منها.

لكن قصة التلازن أو التكتل لا تنتهى عند هذا الحد. فقد تبين أن بعض الأطعمة تجعل خلايا الدم من فئات معينة تتكتل (بطريقة شبيهة بعملية رفض الجسم لجسم غريب)، فى حين لا تؤثر هذه الأطعمة نفسها فى فئات دم أخرى. بكلام آخر، من الممكن أن يكون أحد أنواع الطعام مؤذياً لخلايا من فئة دم معينة ونافعاً لخلايا دم من فئة أخرى. ونتيجة لذلك، تحصل عملية تفاعل كيميائى ما بين دمكم والطعام الذى تتناولونه ويشكل هذا التفاعل جزءاً من موروثكم الجينى. نحن نعرف هذه الحقيقة بفضل عامل يسمى اللكتين **Lec-tin**. واللكتين هو مجموعة كبيرة ومتنوعة من البروتينات الموجودة فى الطعام، لها خصائص ملزنة (مكتلة) تؤثر فى الدم. تستعمل كائنات حية فى الطبيعة اللكتين كوسيلة فعالة للالتصاق بكائنات حية أخرى.

غالباً ما تكون اللكتينات التى تستخدمها الفيروسات والبكتيريا خاصة بفئة معينة من فئات الدم، مما يجعل هذه الفيروسات والبكتيريا أكثر التصاقاً بالنسبة للأشخاص الذين يمتلكون فئة الدم هذه.

هكذا هى حال اللكتينات فى الطعام. بكلام أوضح، عندما تأكلون طعاماً يحتوى على لكتينات بروتينية غير ملائمة لمولدات المضاد فى فئة دمكم، تستهدف اللكتينات عضواً أو جهازاً فى جسمكم كالكليتين أو الكبد أو الدماغ أو المعدة وتبدأ بتلزين أو تكتيل خلايا الدم فى ذلك العضو أو الجهاز. مثال

على ذلك: يتعارض لكتين الفاصوليا الكليوية الخضراء مثلاً مع فئة الدم A، فيستهدف الأنزيمات الهضمية ويؤثر سلباً فى إنتاج الأنسولين.

إن النظام الغذائى الخاص بفئة الدم A هو طريقة لاستعادة وظائف جهاز المناعة الطبيعية، ولإعادة ضبط ساعة الجسم التى تنظم عمليات الأيض، ولتنظيف الدم من اللكتينات الخطيرة. وتبعاً لخطورة حالكم ومدى التزامكم بالخطة الخاصة بفئة دمكم، تستطيعون تحقيق منفعة من هذا النظام الغذائى.

ركائز النظام الغذائى الخاص بالفئة A

يتمتع من يحمل فئة الدم A بالنشاط والإنتاج إذا اتبع أنظمة غذاء نباتية. إنها صفة موروثة من أجداده المزارعين الذين استقروا فى أراضيهم وتخلوا عن الحروب. إذا كنت إنساناً يعيش حياة عصرية ويتبع نمطاً غذائياً فوضوياً، فلابد أن تجد استبدال طبق الستيك والبطاطا المقلية ببروتين الصويا والحبوب والخضار خطوة كبيرة يصعب عليك التكيف معها. وفى الإطار نفسه ستجد صعوبة كبرى فى الامتناع عن تناول المأكولات المصنعة والمنتجات المكررة، لأن غذاءنا المتمدن يصبح أكثر فأكثر عبارة عن سموم مناسبة موضبة فى أوعية وأغلفة أنيقة لماعة. لكن على أصحاب الفئة A الحساسة أن يحصلوا على طعام طبيعى قدر الإمكان؛ إن هذه الفئة بالذات تتطلب ممن يحملها أن يختار طعاماً طازجاً، نقياً وعضوياً (خالياً من الأسمدة والمبيدات الكيماوية).

فثمة موروثة إيجابية تحملونها من أجدادكم هى القدرة على استعمال أفضل ما يمكن أن تقدمه الطبيعة لمصلحتكم. ذلك هو التحدى الذى يفترض بأصحاب الفئة A أن يقبلوه؛ عليهم أن يتعلموا من جديد ما يعرفه دمهم منذ البدء.

أما النظام الغذائى المعتمد على فئة دمكم فينجح لأنه يتبع خطاً أساسياً واضحاً ومنطقياً يستند إلى أبحاث عملية ودراسات مؤكدة عن تكوين الخلايا لكل فئة من الفئات.

يضم كل نظام من أنظمة الفئات الأربع، 14 فئة من الطعام:

- اللحوم الحمراء والدواجن.
- الأسماك وثمار البحر.

- الحليب ومشتقاته والبيض.
- الزيوت والدهون.
- المكسرات والبذور.
- البقول والفاصوليا.
- الحبوب العشبية.
- الخبز والمعجنات.
- الفواكه.
- العصائر والسوائل.
- البهارات.
- المطيبات.
- الأعشاب الطبية.
- مشروبات متنوعة.

كل فئة من هذه الفئات تقسم الطعام إلى ثلاثة أنواع مأكولات مفيدة جداً، مأكولات غير ضارة، ومأكولات يجب أن تتجنبوها. وتفسير هذه العبارات:

- المأكولات المفيدة جداً هى تلك التى تعمل فى جسمكم وكأنها دواء.
- المأكولات غير الضارة هى تلك التى تعمل فى جسمكم عمل الغذاء.
- أما المأكولات التى يجب أن تتجنبوها فهى تلك التى تعمل فى جسمكم عمل السم.

لا تخشوا الحرمان، ففى النظام الغذائى الخاص بالفئة **A** مجموعة متنوعة جداً من الطعام. حاولوا أن تفضلوا الطعام المفيد جداً لكم على الطعام غير الضار؛ لكن لا تخشوا الاستمتاع بالأطعمة غير الضارة؛ فهذه المأكولات لن تؤذيكم

وهى تحتوى على عناصر غذائية ضرورية لتأمين التوازن فى نظامكم الغذائى.

فى بداية كل فئة من فئات الطعام تجدون لائحة تشبه ما يلى (تنبهوا أن عدد الحصص يختلف بين ما هو أسبوعى وما هو يومى):

فئة الدم O		**أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق**		
الطعام	**الحصة**	**الأسود**	**الأبيض**	**الأصفر**
الأسماك وثمار الأبحار	120 - 180 غ	1 - 4 مرات	3 - 5 مرات	4 - 6 مرات

إن الحصة الموصى بها بحسب العرق ليست قانوناً يجب الالتزام به بدقة. ما أهدف إليه من خلال تحديد العرق هو جعل هذا النظام الغذائى أكثر دقة استناداً إلى ما نعرفه عن خصائص أجدادنا. صحيح أن أشخاصاً من أعراق وثقافات مختلفة يمكن أن يحملوا فئة الدم نفسها، إلا أنهم لا يملكون الجينات نفسها التى تحدد فئة الدم؛ أى أن شخصاً فئة الدم A نفسها؛ كما يمكن أن تكون جيناته A O أى أن أحد والديه فئة دمه O والآخر A. معظم الإفريقيين يحملون جينات O أكثر من القوقازيين (العرق الأبيض) والآسيويين (العرق الأصفر).

ثمة فروقات جغرافية وثقافية أيضاً بين الشعوب وفروقات أساسية فى طول ووزن الناس. استخدموا إذا هذه المعلومات الإضافية عن الأعراق إذا كانت تساعدكم. أما إذا كانت ستعقد مسيرتكم فتجاهلوها. على أى حال، حاولوا أن تحددوا بأنفسكم حصص الطعام التى تناسبكم.

اللحوم الحمراء ولحم الدواجن

فئة الدم A		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
لحوم حمراء قليلة الدهون	120 - 180 غ للرجال 60 - 150 غ للنساء والأولاد.	صفر ـ مرة واحدة	صفر ـ مرة واحدة	صفر ـ مرة واحدة
لحم الدواجن	120 - 180 غ للرجال 120 - 180 غ للنساء والأولاد	صفر – 3 مرات	صفر – 3 مرات	1 - 4 مرات

يفترض بأصحاب الفئة A أن يلغوا من نظامهم الغذائى كل أنواع اللحوم للحصول على أفضل نتائج ممكنة من هذا النظام.

ابدأوا باستبدال اللحوم بالأسماك مرات عدة فى الأسبوع. وعندما تأكلون اللحم فضلوا لحم الدواجن على اللحوم الحمراء. واعتمدوا الشى لطهو اللحوم.

تجنبوا كلياً اللحوم المصنعة كالجامبون والنقانق واللحوم الباردة (سلامى، مورتاديلا...) فهذه المنتجات تحتوى على مادة النيترات Nitrates التى تساهم فى ظهور سرطان المعدة لدى الأشخاص الذين تنخفض لديهم نسبة الحوامض فى المعدة، وهذه إحدى خاصيات فئة الدم A.

لحوم غير ضارة

لحم الدجاج	لحم الدجاج الرومى
لحم ديك الحبش	لحم الطهيوج (Grouse)
لحم الدجاج الغينى	لحم النعام
لحم الزغاليل (الحمام الصغير)	

تجنبوا

البيكون (لحم مقدد)	الجامبون
لحم الأرنب	لحم البقر
القلب	الحلاوات (البنكرياس)
لحم طير السمان	لحم الخنزير
لحم الحمل	الكبد
لحم العجل	لحم الجاموس
لحم الغنم	لحم الغزال
لحم البط	لحم الحجل
لحم الأوز	لحم التدرج
لحم الماعز	لحم الحصان
لحم السنجاب	لحم السلحفاة

الأسماك وثمار البحر

فئة الدم A		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
ينصح بتناول ثمار البحر بكافة أنواعها	120 - 180 غ	1 - 3 مرات	1 - 3 مرات	1 - 3 مرات

يستطيع من يحمل فئة الدم **A** أن يأكل الأسماك وثمار البحر بكميات قليلة من **3** إلى **4** مرات فى الأسبوع، لكن ينبغى أن يتجنب أكل لحم السمك الأبيض كسمك موسى، والسمك المفلطح. هذا النوع من الأسماك يحتوى على لكتين باستطاعته تهييج الجهاز الهضمى الحساس للفئة **A**.

إذا كنت سيدتى تحملين فئة الدم **A** وسبق أن أصيبت نساء فى عائلتك بمرض سرطان الثدى، فأنا أنصحك بشدة أن تدخلى الحلزون (البزاق) إلى نظامك الغذائى، وبخاصة نوع **Helix pomatia**، الذى يحتوى على لكتين قوى جداً يستطيع الالتصاق بخلايا فئة الدم **A** الخبيثة المتحولة، فى نوعين من أكثر أنواع سرطان الثدى شيوعاً، كما ستعرفون فى الفصل العاشر. علماً أن هذا النوع من اللكتين اللاصق يعتبر نافعاً، لأنه يقضى على الخلايا الخبيثة.

أسماك وثمار بحر مفيدة جداً

سمك الشبوط النهرى	النهاش الأحمر
القد	الحلزون (البزاق)
سمك الأخفش	الترويت النهرى والبحرى
الأسقمرى	السلمون
الفرخ النهرى (الفضى، الأصفر)	السردين
الكراكى الصغير	التلوق

أسماك وثمار بحر غير ضارة

أذن البحر (الصدف)	الشبص
التن (الطون)	القرش
الراخوص	الفرخ البحرى
الحساس النهرى	الفرخ الأبيض
الكراكى النهرى	النهاش
الأسماك الصفراء الذيل	البغروس
الحفش	السلفيش

أبو سيف	القاروس البحرى
البلهد	الشنوب
البرسم	الطبول
المسقلنج	السمك الهلالى
الماهى ماهى	البورى
الترويت الهندى	السمك الببغائى
البنيان	بطارخ السلمون
الساقر	سمك الشمس

تجنبوا

الأنشوفة (أنشوا)	القاروس (الأزرق، المقلم)
الكافيار	البركودة
السلور	البطلينوس (صدف)
الدلفين الأبيض	القنبر
محار الأذن	سرطان البحر (كراب)
الرنكة الطازجة	صابوغة

الإربيان (جراد البحر)	الرنكة المخللة
القريدس (روبيان)	الإنكلس
الكركند	السمك المفلطح
السلمون المدخن	الحبار (صبيدج)
الضفادع	بلح البحر
الأخطبوط	التلفيش
الحدوق	المحار
السلحفاة	النازلى
الأسقلوب (محار مروحى)	الهلبوت
الأخفس	بلح البحر
الرخويات	السمك البراق
الأسقوب	سمك موسى على أنواعه

البيض والحليب ومشتقاته

فئة الدم A		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
البيض	بيضة واحدة	مرة ـ 3 مرات	مرة ـ 3 مرات	مرة ـ 3 مرات
الأجبان	60 غ	صفر ـ ٢	مرة – 3 مرات	صفر ـ 2 مره
اللبن (الزبادى)	120 - 180 غ	صفر ـ مرة واحدة	1 – 3 مرات	صفر ـ 3 مرات
الحليب	120 - 180 غ	صفر ـ مرة واحدة	1 – 3 مرات	صفر ـ 3 مرات

يستطيع أصحاب فئة الدم **A** أن يتناولوا حصصاً صغيرة من مشتقات الحليب المخمرة (اللبن الزبادى، الجبنة...)، إنما ينبغى أن يتجنبوا كل المنتجات المعدة بالحليب الكامل الدسم، وأن يقللوا من أكل البيض، ويأكلوا فقط البيض البلدى (الناتج عن الدواجن المرباة بالطريقة الطبيعية التقليدية) من وقت إلى آخر.

على من يحملون فئة الدم**A** أن يختاروا اللبن (الزبادى)، والعيران والكريما الحامضة (**Sour cream**) الخالية من الدسم، والأجبان البلدية. أما حليب الماعز غير المبستر فهو بديل جيد عن الحليب.

إذا كنتم من فئة الدم A وتعانون من الحساسية أو من مشاكل فى الجهاز التنفسى، فتنبهوا إلى أن الحليب يزيد كثيراً كمية المخاط الذى تفرزونه، علماً بان فئة الدم A تفرز سوائل مخاطية أكثر من الفئات الأخرى، إلا أن فرط إفراز السوائل المخاطية يمكن أن يكون ضاراً، لأنه يؤدى إلى ردات فعل تحسسية، والتهابات ومشاكل فى الجهاز التنفسى. وهذا سبب وجيه آخر يدفعكم إلى الحد من حصص الحليب ومشتقاته التى تتناولونها.

أجبان وألبان غير ضارة

جبنة بلدية (جبنة المزارع الطرية)	العيران
الأجبان البلدية البيضاء (حلوم، فيتا، عكاوى...)	الموزاريللا
اللبن (الزبادى)	جبنة الماعز
الريكوتا	بيض الدجاج
بيض البط	بيض الأوز
بيض السمان	الزبدة المفقسة.
الكريما الحامضة sour cream (القليلة الدسم أو الخالية منه).	

تجنبوا

الجبنة الأمريكية	الكامامبير
الجبنة المصنوعة من قشدة	الجبنة الزرقاء (المعفنة)
مادة الكازيين	الإيدام
البرى	الشيدر
الإيمانتال	الزيدة
الكولبى	الغودا
المخيض	الكوتيدج
الغروبير	المثلجات المصنوعة من الحليب
البارميزان	الجالسبرغ
البروفولونى	الجبنة السويسرية
مونتيرى جاك	النوشاتيل
المونستر	المشروبات المعدة بالحليب
الحليب الكامل الدسم	الشربيت
الجبنة المشلشلة	الحليب البقرى
مصل اللبن (الناتج عن صناعة الجبنة)	

الزيوت والدهون

فئة الدم A		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	**الحصة**	**الأسود**	**الأبيض**	**الأصفر**
الزيوت	ملعقة طعام	5 - 8 مرات	5 - 8 مرات	5 - 8 مرات

لا تحتاج الفئة A إلا القليل من الدهون لكى تؤدى وظائفها كما يجب. لكن إذا أضفتم ملعقة طعام من زيت الزيتون إلى طبق السلطة أو الخضار المطهو على البخار، فستساعدكم على هضم الطعام جيداً والتخلص من الفضلات.

يصنف زيت الزيتون كدهن أحادى غير مشبع، له تأثير إيجابى على القلب ويساعد فى خفض معدل الكولسترول.

زيوت مفيدة جداً

زيت بذور الكتان	زيت الزيتون
زيت بذور الكشمش الأسود black currant	زيت الجوز

زيوت غير ضارة

زيت الكانولا	زيت كبد السمك
زيت اللوز	زيت الأخدرية Evening Primrose
زيت العصفر Safflower	زيت السمسم (سيرج)
زيت الصويا	زيت دوار الشمس
زيت جنين القمح Wheat germ	
زيت بذور الحمحم (لسان الثور، بلعصون) Borge seed	

المكسرات والبزورات

فئة الدم A		أسبوعيا إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
مكسرات وبذورات	ملء قبضة يد صغيرة	4 - 7 مرات	4 - 7 مرات	4 - 7 مرات
زبدة المكسرات (جوز، لوز، فستق...)	ملعقة إلى ملعقتين طعام	4 - 7 مرات	4 - 7 مرات	4 - 7 مرات

تؤمن المكسرات والبزورات مثل الجوزيات والبذور كمية مهمة من البروتينات للفئة A سيما أن حاملى هذه الفئة لا يتناولون إلا القليل من البروتينات الحيوانية. إذا كنتم من الفئة A فتناولوا المكسرات والبزورات غالباً لأنها تحتوى على بروتينات ولكتين يحارب الأمراض السرطانية. أفضل أنواع المكسرات الفول السودانى (فستق العبيد)، كلوه بقشرته (الداخلية لا الخارجية). أما بذور اليقطين فهى أيضاً مفيدة جداً لكم.

إذا كنتم من الفئة A وتعانون من مشاكل فى المرارة (الصفراء) فاكتفوا بكميات قليلة من زبدة الفستق (أو غيره من المكسرات) عوضاً عن المكسرات الكاملة.

مكسرات وبزورات مفيدة جداً

الفول السودانى (فستق العبيد)	زبدة الفستق
بذر اليقطين	بذر الكتان
الجوز	

مكسرات وبزورات غير ضارة

زبدة اللوز	البندق
الماكاديميا	اللوز
جبنة اللوز	حليب اللوز
الصنوبر	الكستناء
جوز الليتشى	السمسم
زبدة بذور دوار الشمس	بذور دوار الشمس
زبدة السمسم (الطحينة)	جوز الزان (المران) Beechnut
الجوز الأرمد Butternut	جوز بيكان Pecan
بذور الخشخاش	بذور العصفر

تجنبوا

الجوز البرازيلى	الكاجو
الفستق الحلبى	

الفاصوليا والبقول

فئة الدم A		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الفاصوليا والبقول الموصى بها	كوب من الحبوب الجافة	5 - 7 مرات	5 - 7 مرات	5 - 7 مرات

يعتمد أصحاب الفئة A فى غذائهم على البروتينات الموجودة فى الفاصوليا والبقول. تؤمن أنواع كثيرة من الفاصوليا والبقول مصدراً غنياً بالبروتينات المغذية. إنما حذرا! لأن ليست كل أنواع الفاصوليا والبقول مفيدة لكم. فبعضها يحتوى على لكتين يمكنه أن يسبب تراجعاً فى إنتاج الأنسولين، الأمر الذى يؤدى غالباً إلى البدانة ومرض السكرى. ومن تلك الأنواع المضرة الفاصوليا الكليوية الحمراء والخضراء والبيضاء الصغيرة والحمص ذى الحبة الكبيرة.

ينصح أصحاب الفئة A بإدخال الصويا ومنتجاتها ضمن نظامهم الغذائى (جبنة التوفو - التامبيه - حليب الصويا).

ثمة العديد من السوبر ماركت التى توفر هذه المنتجات وهى أيضاً موجودة فى المحلات التى تبيع المأكولات الصحية.

تجنبوا

الفاصوليا البيضاء الصغيرة	الحمص ذو الحبة الكبيرة (الفحلى)
الفاصوليا الحمراء	الفاصوليا الكليوية الحمراء
الفاصوليا الكليوية الخضراء	

فاصوليا وبقول مفيدة جداً

فاصوليا أدوكى	الفاصوليا الإسبانية الوردية الموشحة بالأحمر
العدس	فاصوليا أزوكى
فول الصويا الأحمر	الفاصوليا السوداء
الفاصوليا الخضراء	الفاصوليا ذات البقعة السوداء
فول الصويا	جبنة الصويا
حليب الصويا	التامبيه
التوفو	

فاصوليا وبقول غير ضارة

الفاصوليا المسلات	الفاصوليا الكليوية الشكل
لوبياء مسلات	العريضة
الفاصوليا البيضاء	الفول اليابس
فاصوليا الجيكاما المكسيكية	البازلاء الخضراء
الفاصوليا البيضاء العريضة	فاصوليا المانج

الحبوب العشبية والخبز والمعجنات

فئة الدم A		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
حبوب وخبز ومعجنات	كوب من الحبوب الجافة أو المعكرونة، قطعة كيك Muffin، قطعتان من الخبز.	7 - 10 مرات	7 - 9 مرات	7 - 10 مرات

تناسب الحبوب العشبية عامة أصحاب الفئة A شرط أن تختاروا الحبوب الكاملة التى تتركز فيها المغذيات وتتجنبوا تلك المصنعة والسريعة التحضير. امتنعوا عن تناول المنتجات الجاهزة للأكل مثل الأطباق المثلجة التى تسخن وتؤكل، ومثل النودلز الجاهزة للأكل المعدة مع الصلصة أو أى أنواع يخنة الخضار الأرز الجاهزة أيضاً. أما من يعانى منكم من كثرة الإفرازات المخاطية بسبب الربو أو الالتهابات المتكررة، فعليه أن يخفف استهلاكه للقمح؛ فمن المعروف أن القمح يتسبب بإنتاج سوائل مخاطية. عليكم أن تختبروا أنفسكم بأنفسكم لتحديد الكمية التى يمكنكم تناولها من القمح.

حبوب عشبية وخبز ومعجنات مفيدة جداً

القطيفة	الحنطة السوداء (القمح الروسى)
خبز القمح المنبت	خبز القمح المنبت مع الزبيب
طحين الشوفان	نخالة الأرز
طحين الأرز	طحين الجودار
النودلز المصنوع من القمح الروسى فقط (Soba)	
خبز الشوفان (المصنوع من الشوفان الكامل فقط).	

حبوب عشبية وخبز ومعجنات غير ضارة

طحين الغلوتين	دقيق القمح الخشن
الخبز النروجى (جودار مع قمح)	الفوشار
الكينوا	نخالة الأرز
الخبز المصنوع من دقيق الأرز	الأرز المنفوخ
الشعير	الدخن
كورنفليكس	دقيق الذرة
نخالة الشوفان	كريما الأرز
العلس ومنتجاته	التابيوكا

الأرز على أنواعه (أبيض، أسمر، بسمتى، برى)	الكاموت
رقائق الشوفان السريعة التحضير	
القمح (المنتوجات المصنوعة من دقيق الغلوتين)	
القمح (المقشور لكن غير المبيض)	
القمح (المنتوجات المصنوعة من السميد)	
القمح (المنتوجات المصنوعة من الطحين الأبيض)	
القمح (المنتوجات المصنوعة من الطحين الأسمر)	
خبز القمح (المنبت التجارى)	الذرة
الكيك المصنع من طحين الذرة	الكسكسى
رقائق الجودار	خبز الجودار
رقائق الجودار	ذرة السورغم

تجنبوا

كريما القمح	البرغل الخشن
جنين القمح	نخالة القمح
خبز الفطير	طحين القمح والشعير الممزوجين
الكيك الإنكليزى (Muffin)	

الخضـــار

فئة الدم A		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
خضار نيئة	كوب واحد	بقدر ما تريدون	بقدر ما تريدون	بقدر ما تريدون
خضار مطهوة	كوب واحد	بقدر ما تريدون	بقدر ما تريدون	بقدر ما تريدون

الخضار عنصر أساسى فى النظام الغذائى الخاص بالفئة A؛ فهى تؤمن لهذه الفئة المعادن والأنزيمات ومضادات الأكسدة تناولوا خضاركم وهو لا يزال بحالته الطازجة الطبيعية (نيئةأو مطهوة على البخار) للحفاظ على منافعها كلها. يستطيع حامل الفئة A أن يأكل معظم أنواع الخضار، لكن عليه أن يحذر من بعضها فأنواع الفليفلة تهيج معدة الفئة A الحساسة، وكذلك يفعل الزيتون المختمر كثيراً الذى بدأ العفن يظهر عليه. وهذه الفئة حساسة جداً أيضاً على اللكتينات الموجودة فى البطاطا والبطاطا الحلوة والملفوف.

إذا كنتم من الفئة A تجنبوا البندورة (طماطم)، لأن اللكتينات الموجودة فيها لها أثر ضار جداً على جهازكم الهضمى.

ننصحكم بتناول البروكلى (القنبيط الأخضر) لأنه يحتوى على مضادات أكسدة مفيدة جداً. تقوى مضادات الأكسدة جهاز المناعة وتمنع انقسام الخلايا الشاذة. ومن الخضروات الأخرى الممتازة لأصحاب الفئة A نذكر الجزر والخضراوات الورقية، واللفت والكرنب، واليقطين والسبانخ.

فى اليابان، يعتبر ميتاكى Maitake طعاماً شبه مقدس لأنه يتحلى بخصائص منشطة جداً لجهاز المناعة. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن لهذا الفطر خصائص مضادة للأمراض السرطانية. يقوى البصل الأصفر أيضاً جهاز المناعة، لأنه يحتوى على مضاد للأكسدة يدعى كيرستين Querectin.

خضار مفيد جداً

الأرضى شوكى (خرشوف)	الثوم
البصل على أنواعه	السلق
فجل الخيل	البروكولى
اللفت	الكرنب
البقدونس	الجزر وعصيره
الكرنب الساقى	اليقطين
الهندباء البرية	الكراث
الجزر الأبيض	الخضار الورقى
الخس الشائع	الراوند
الهندباء	الباميه
التامبيه	السبانخ
الزنجبيل	فطر شيتاكى
الألفافا المنبتة (برسيم، باقية، فصة)	أوراق الشمندر
الألوة (صبر) النبتة وعصيرها	الكرفس وعصيره
الشمار	

خضار غير ضار

الروكا (الجرجير)	فطر شيتاكى
الفجل اليابانى الحلو	الهليون
أوراق الخردل	الأنديف
الأفوكادو	فروع الخيزران الجديدة
السلق الصينى	البصل الأخضر
السرخس	الشمندر وعصيره
الهندباء الحمراء	الكراث الأندلسى
الملفوف الصينى الأبيض (الذى لا تتكور أوراقه)	الفجل
عشبة البحر	الكراويا
البروكولى الصغير	الكراث
الخس على أنواعه	اللفت الأصفر
ملفوف بروكسل	القنبيط
الفاصوليا الصغيرة المنبتة (Mung)	الكرفس
نبتات الفجل الصغيرة	الخس المنوع للسلطة
الكزبرة	كل أنواع القرع

الفطر اليابانى	الذرة
كستناء الماء	الفطر الصينى الطويل
القرة	الفطر الأسود الكبير
الخيار وعصيره	الزوكينى
عصير الملفوف	الزيتون الأخضر
البازيلاء (حبوبها وقرونها)	الخضار المخللة (بالماء والملح)
الفلفل الحلو	كرنب روتاباغا
السنا (سنامكى)	اللوبياء مسلات
بطاطا Taro (مكسوة بالوبر)	الخضار المخللة (بالخل)
نبات اليوكا Yucca	

تجنبوا

الملفوف (العصير مفيد)	الفطر الأمريكى
الملفوف الأحمر	الزيتون الأسود المختمر
الشوكروت	الزيتون اليونانى
البطاطا الحلوة	الباذنجان
الزيتون الإسبانى المختمر	البطاطا على أنواعها
الفليفلة على أنواعها	فطر شيتاكى
البندورة (وعصيرها)	الراوند

الفواكـــــــــه

فئة الدم A		يومياً لكل الأعراق		
الطعام	الحصة			
الفواكه الموصى بها كلها	حبة فاكهة واحدة من 90 إلى 150 غ 4 3 - مرات	2 - 4 مرات	2 - 4 مرات	2 - 4 مرات

ينبغى لأصحاب الفئة A أن يأكلوا ثلاث مرات يومياً. ويسمح لهم بأكل معظم أنواع الفواكه، مع تفضيل تلك الأقل حموضة من غيرها مثل الثمار العنبية والشمام لتحقيق التوازن مع ما يتناولونه من الحبوب التى تجعل أنسجة العضلات تميل إلى الحموضة. الفواكه الاستوائية كالمانغا والبابايا لا تناسب الفئة A .

إذا كنت من الفئة A عليك أن تتفادى البرتقال. فالبرتقال يهيج معدة الفئة A ويعيق امتصاص معادن هامة. فى المقابل يتميز الغريبفروت (الليمون الهندى) بتأثيره المفيد على معدة الفئة A، علماً أن الغريبفروت يعتبر من عائلة البرتقال نفسها، وهو فاكهة حامضة أيضاً، إلا أنه يميل إلى القلوية بعد هضمه ويعتبر الأناناس مسهلاً ممتازاً للهضم لدى الفئة A كذلك الأمر بالنسبة إلى الليمون الحامض المفيد جداً لمعدة الفئة A، لأنه يساعدها على الهضم ويطرد الإفرازات المخاطية المفرطة فيها.

وبما أن الفيتامين C هو أحد أهم مضادات الأكسدة ويقى خصوصاً من

مرض سرطان المعدة، على من يحمل الفئة A أن يأكل الفواكه الأخرى الغنية هى أيضاً بهذا الفيتامين، ومنها الغريبفروت والكيوى.

تجدر الإشارة أيضاً إلى أن لكتينات الموز تعيق عملية الهضم عند الفئة A. وأنا أنصح باستبداله بالفواكه الأخرى الغنية بالبوتاسيوم؛ ومنها المشمش والتين وبعض أنواع البطيخ الأصفر (الشمام).

وما لم يذكر ذلك على حدة، تعتبر كل التصنيفات المذكورة أدناه منطبقة على العصير أيضاً.

فواكه مفيدة جداً

المشمش على أنواعه	التوت البرى
الأناناس	توت العليق
التين الطازج والمجفف	الخوخ الأسود
العنبية (الأويسة)	الخوخ على أنواعه
الكريبفروت	الكرز على أنواعه
عصير الكرز الأسود	الليمون الحامض
الخوخ المجفف	اللايم

فواكه غير ضارة

التفاح على أنواعه (عصير التفاح)	البرتقال الصغير Kumquat
الدراق على أنواعه	الكشمش الأسود
الليمون الحامض الأخضر	الإجاص على أنواعه
الكشمش الأحمر	توت لوغان (عليق)
الكاكى (خرما)	البلح
الصبار	الخمان (البيلسان)
الشمام الإيرانى	الزبيب
الريباس (عنب الثعلب)	الشمام الطويل الأصفر
توت العليق	العنب الأسود
الشمام البرتقالى من الداخل	العنب الأخضر
الشمام المسكى	ثمرة النجمة Starfruit / Carambola
العنب الأحمر	البطيخ الأحمر
الرمان	العنب الأسود المغبر
النكتارين (دراق)	الفريز (فراولة)
الجوافة	الكيوى
مربى الفواكه (إذا كانت فواكه من الزراعة العضوية)	
جيليه الفواكه (إذا كانت فواكه من الزراعة العضوية)	

تجنبوا

الموز	البرتقال على أنواعه
جوز الهند	حليب جوز الهند
البابايا	المانغا
موز الجنة (لسان الحمل)	الشمام البرتقالى من الداخل الأصفر من الخارج
الشمام الأخضر من الداخل	المندرين (يوسف أفندى)

العصير والسوائل

فئة الدم A		يومياً لكل الأعراق
الطعام	الحصة	
أنواع العصير الموصى بها كلها	250 غ	2 - 3 مرات
عصير الليمون الحامض مع الماء	240 غ	مرة واحدة فى الصباح
الماء	240 غ	

إذا كنت من فئة الدم A، عليك أن تبدأ نهارك بكوب صغير من الماء الفاتر، تعصر فيه نصف ليمونة حامضة. فهذه الوصفة تساعدك على التخلص من الإفرازات المخاطية التى تراكمت فى جهازك الهضمى المتكاسل طوال الليل، وعلى البدء بعملية التخلص من الفضلات الضارة بشكل طبيعى.

تقيد بالأنواع المسموح بها من الخضار والفواكه المذكورة فى الفصلين ١٠، ١١، عند إعداد العصير أو شرائه.

يستحسن أن تشرب عصير الفواكه القلوية (القليلة الحموضة) مثل شراب الكرز الأسود المركز المخفف بالماء، وأن تتجنب أنواع العصير التى أضيف إليها الكثير من السكر؛ فهى تسبب الحموضة.

البهـارات والتوابـل والأعشاب المنكهة والمحليات

إذا كنت من فئة الدم A، ننصحك بأن تعتبر البهارات والأعشاب المنكهة أكثر من مجرد مطيبات. فإن أنت مزجت فيما بينها بالطريقة الصحيحة تتحول هذه الأعشاب والبهارات إلى مقويات لجهاز المناعة. مثال على ذلك، تعتبر التوابل المشتقة من فول الصويا من مثل التامارى والميزو وصلصة الصويا، مفيدة جداً لفئة الدم A. وإذا كنت تخشى من الصوديوم (الملح) الذى تحتويه هذه المنتجات، يمكنك أن تجد منها فى الأسواق أنواعاً قليلة الملوحة.

استخدم الكثير من الثوم فهو مضاد حيوى طبيعى فضلاً عن أنه يقوى جهاز المناعة وهو على ذلك مفيد جداً لفئة دمك. فئات الدم يفيدها الثوم لاسيما الفئة A لأن جهازها المناعى سريع العطب ومعرض لأن تتغلب عليه أمراض يستطيع الثوم أن يقاومها ويقى منها.

يشكل دبس السكر (عسل أسود وهو ينتج عن عملية تصنيع السكر) مصدراً ممتازاً للحديد، وهو معدن تفتقر إليه الحمية الخاصة بفئة الدم A. وتحتوى عشبة البحر kelp على نسبة عالية من اليود ومعادن كثيرة أخرى.

فى المقابل، ينبغى أن تتجنب الخل لأنه يسبب تهيجاً فى غشاء المعدة ناتجاً عن خصائصه الحامضة. ليس ممنوعاً أن تتناول السكر والشوكولا، ما دمت تكتفى بكميات قليلة جداً.

استعمل الشوكولا والسكر كما تستخدم التوابل.

بهارات وتوابل وأعشاب منهكة ومحليات مفيدة جداً

الثوم	دبس السكر
صلصة الصويا	الزنجبيل
التاماري	الميزو
الشعير المنبت	فجل الخيل
البقدونس	الكركم (عقدة صفراء)

بهارات وتوابل وأعشاب منكهة ومحليات غير ضارة

آغار (جيلاتين من عشب البحر)	شراب الذرة
الفلفل الحلو	البهارات السبعة
شراب الأرز	مستخلص اللوز
الكمون	إكليل الجبل
الكراويا	بكتين التفاح
اليانسون	الكاري
الزعفران	النشاء

طحالب الدولسى	الملح البحرى
العسل	صعتر إفرنجى (ندغ)
البرغموت	عشبة البحر
نعناع سنبلى	شراب الأرز الأسمر
شراب القيقب Maple syrup	السكر الأبيض
الهال	المردقوش
السكر الأسمر	الخروب
تمر هندى	البقدونس الإفرنجى
الشبث (نوع من الشمار)	النعناع
تابيوكا	الثوم المعمر (الأخضر)
خردل مجفف	طرخون
قصعين (مريمية) جوزة الطيب	شوكولا
القرفة	الصعتر
كبش القرنفل	الأوريغانو
فانيليا	بابريكا (فلفل أحمر حلو)
الغار	كزبرة

نشاء الذرة	الحبق
السوس	العرعر
الغوارانا (معجون شبيه بالكاكاو)	ميحار (مسحوق قشور جوز الطيب)
نشاء الأروروت	الدكستروز
الفركتوز	خميرة البيرة
كريما Tartar (مخللات، بصل، زيتون، عصير الليمون الحامض، خل، توابل)	

تجنبوا

الكبر	البهار الأبيض والأسود
الخل على أنواعه	الجيلاتين (هلام)
الفلفل الأحمر الحريف	البهار الأبيض
الخل الأحمر	علطيرة (شاى كندا)
صمغ غوار	كراجينان (نوع من الأصماغ)
الأسبارتام	مونوغلوتامات الصوديوم
رب الحر (معجون الفلفلة الحريفة)	
السكر الأسمر المستخرج من القصب	

المطيبــات

يمكنك أن تأكل كميات قليلة من المربى وأن تستخدم الصلصات القليلة الدهون لإعداد السلطة، شرط أن تكون خالية من الخل. أما المخللات المعدة بالخل فقد تم الربط بين استهلاكها وظهور سرطان المعدة عند الأشخاص الذين تنخفض لديهم معدلات إفراز الأحماض فى معدتهم. عليك أيضاً أن تلغى الكتشاب من نظامك الغذائى فالفئة A لا تستطيع أن تهضم البندورة ولا الخل المستعملين فى صناعة الكتشاب.

مطيبات مفيدة جداً

الخردل (إذا كان معداً من دون خل أو من نشاء القمح).

مطيبات غير ضارة

المربى (المعد من الفواكه المسموح بها)
الجيليه (المعد من الفواكه المسموح بها)
الخردل (المعد بالخل)، صلصات السلطة (القليلة الدهون والمعدة من مكونات مسموح بها).

تجنبوا

الكتشاب	المخللات
المايونيز	صلصة Worcestershire

الزهورات والأعشاب الطبية

الأعشاب والزهورات مفيدة لفئة الدم A لأنها تنشط جهاز مناعتها وتساعدها فى الحفاظ على صحة القلب والشرايين. فالزعرور البرى منشط للقلب والشرايين، والصبر (الألوة) والألفالفا (برسيم، فصة، باقية) والأرقطيون (رأس الحمامة) والأخيناسيا تقوى جهاز المناعة. أما الشاى الأخضر فهو غنى جداً بمضادات الأكسدة الهامة التى تحمى الجهاز الهضمى من السرطان.

إنه لمن الضرورى أيضاً لمن يحملون الفئة A أن يزيدوا إفرازات الحوامض فى معدتهم لأن نسبتها متدنية جداً. وثمة نبتات مثل الزنجبيل والبوقيصة الحقلية (غرغار، دردار) تزيد حموضة المعدة. فى حين تتولى المهدئات النباتية كالبابونج وجذور الناردين مهمة إزالة الضغط النفسى.

بعض القطرات من مستخلص الجنطيانا (Gentiana lutea) كوب من الماء الساخن تسهل عملية الهضم إذا أخذت قبل نصف ساعة من موعد تناول الطعام.

أعشاب وزهورات مفيدة جداً

ألفافا (برسيم، فصة، باقية)	الزنجبيل
عشبة القديس يوحنا	الصبر (الألوة)
الورد البرى (ورد السياج)	البوقيصة الحقلية (غرغار)
الأرقطيون (رأس الحمامة)	الجنسنغ
حشيشة البرك	البابونج
الناردين	الأخيناسيا
الزعرور	الحلبة
شوك الجمل (شوك مريم)	جينكو بيلوبا (جنكة)
الطرخشقون (هندباء جبلية)	خبق
حبق (ريحان)	صمغ شجرة اللاركس

أعشاب وزهورات غير ضارة

عشب الطير (عين العصفور)	الجنجل (حشيشة الدينار)
النعناع الفلفلى	حشيشة السعال
الفراسيون	أوراق توت العليق
عرق السوس	قصعين (مريمية)

الزيزفون	الفشاغ
البيلسان (خمان)	التوت
السنامكى (السنا)	الجنطيانا
آذان الدب	كيس الراعى
النعناع السنبلى	البتولا البيضاء (شجرة القضبان)
أوراق الفريز	لحاء السنديان الأبيض
الصعتر	رعى الحمام (لويزة)
الأخليلية (أم ألف ورقة) البوصير القصيدة	دونغ كاى الأرالية
الخاتم الذهبى Gloden Seal (للمضمضة أو الاستخدام الخارجى فقط).	

تجنبوا

النعناع البرى	شوشة الذرة
الراوند	الفلفل الأحمر الحريف
النفل البنفسجى	الحماض
السنفتون (أذن الحمار)	حشيشة الهر
قطرم	برسيم أحمر
سفراس	السنديان القزمى (أوراق، لحاء، بلوط)

مشروبات متنوعة

القهوة مشروب مفيد لأصحاب الفئة A إذا أخذت باعتدال فهى تزيد حموضة المعدة وهى تحتوى على الخمائر نفسها التى تتوافر فى الصويا. للاستفادة من فوائد القهوة والشاى الأخضر معاً تناولوا مرة الشاى الأخضر وفى المرة التالية القهوة.

ينبغى أن يتفادى أصحاب هذه الفئة كل المشروبات الأخرى ويشربون الماء النقى عوضاً عن ذلك.

مشروبات مفيدة جداً

القهوة مع كافيين أو بدونه	الشاى الأخضر

تجنبوا

الكولا	المشروبات الغازية الأخرى
الشاى الأسود مع كافيين أو بدونه	
المشروبات الغازية المخصصة للريجيم	

دليل المكملات الغذائية لفئة الدم A

تتضمن الخطة الغذائية الخاصة بفئة الدم A أيضاً توصيات تتعلق بالفيتامينات والمعادن والمكملات الطبيعية العشبية، التى تزيد التأثير الإيجابى للنظام الغذائى الخاص بفئة دمكم. وتماماً كما هى الحال مع الغذاء، لا تؤثر المكملات الغذائية فى الجميع التأثير نفسه. فكل نوع من الفيتامين أو المعادن أو المكملات العشبية يلعب دوراً محدوداً فى جسمك. وعلى هذا فإن العلاج المعجزة الذى يتلهف أصحاب الفئة B لأخذه يمكن أن يكون غير مجد لك أو حتى أن يؤذيك إذا كنت من الفئة A.

إن المكملات الغذائية ضرورية للفئة A لأنها تساعد على تحقيق الأهداف التالية:

- ❖ تقوية جهاز المناعة.
- ❖ تزويد الجسم بمضادات الأكسدة التى تحارب الأمراض السرطانية.
- ❖ الوقاية من العدوى على أنواعها.
- ❖ تقوية القلب.

مكملات غذائية مفيدة

الفيتامين B

ينبغى أن يتنبه الأشخاص الذين يحملون الفئة A إلى النقص الحاد فى الفيتامين B12 الذى يمكن أن يعانوا منه. فالنظام الغذائى الخاص بالفئة A يفتقر إلى هذا العنصر الغذائى، الذى يتوافر فى البروتينات الحيوانية. ويصعب على هذه الفئة أيضاً امتصاص الفيتامين B12 الذى يتناولونه لأن معدة الفئة A ينقصها «العامل الجوهرى». والعامل الجوهرى هو مادة ينتجها غشاء المعدة يساعد على امتصاص الفيتامين B12 وانتقاله إلى الدم.

يسبب النقص الحاد فى الفيتامين B12 ـ لدى المتقدمين فى السن من الفئة A ـ عته الشيخوخة (الخرف) واضطرابات عصبية أخرى.

يحتوى النظام الغذائى الخاص بالفئة A نسبة كافية من فيتامينات الفئة B الأخرى. لكن إذا كنت من الفئة A وتعانى من فقر الدم ربما تحتاج لأخذ مكمل غذائى على شكل حبوب من حامض الفوليك (Folid Acid).

مأكولات غنية بالفيتامين B
مفيدة للفئة A

الحبوب الكاملة (غنية بالنياسين **(B3**)
صلصة الصويا (غنية بالفيتامين **B12**)
الميزو (غنية بالفيتامين **B12**)

تامبيه (غنية بالفيتامين **B12**)
السمك
البيض

الفيتامين C

من المفيد جداً لأصحاب الفئة A أن يأخذوا جرعات إضافية من الفيتامين C، لاسيما أنهم معرضون أكثر من سائر الفئات للإصابة بمرض سرطان المعدة بسبب معدل الحموضة المنخفض فى معدتهم. مثال على ذلك، نذكر مادة النيتريت Nitrite المتولدة عن تدخين اللحوم ومعالجتها بالمواد الحافظة والمنكهة. يعتبر النيتريت مشكلة بالنسبة لمن يحملون الفئة A بخاصة، لأن قدرته على التسبب بمرض السرطان تكون مضاعفة لدى الأشخاص الذين تنخفض لديهم معدلات حموضة المعدة. فى هذا الإطار، من المعروف عن الفيتامين C، وهو أحد مضادات الأكسدة، أنه يمنع هذا التفاعل. إنما ينبغى طبعاً أن تتجنبوا تناول اللحوم المدخنة والمصنعة إذا كنتم من الفئة A.

لكن لا تظنوا أن عليكم تناول جرعات كبيرة من هذا الفيتامين. فقد اكتشفت أن من ينتمى إلى الفئة A لا تناسبه الجرعات العالية من الفيتامين C (1000 ملغ وما فوق) لأنها تؤذى معدته.

تناولوا خلال النهار من ٣ إلى ٤ حبوب فيتامين C، عيار 250 ملغ. إن هذا المقدار لا ينبغى أن يتسبب لكم بأية متاعب فى المعدة، على أن يكون مصدر هذا الفيتامين هو ثمر الورد البرى رد السياج).

مأكولات غنية بالفيتامين C مفيدة للفئة A

التوت على أنواعه
الكرز
الكريبفروت
الليمون الحامض
الأناناس
البروكولى

الفيتامين E

ثمة أدلة تشير إلى أن الفيتامين E يقى من السرطان وأمراض القلب على حد سواء، وهما مرضان تتعرض للإصابة بهما الفئة A أكثر من الفئات الأخرى. يمكنكم إذا أردتم أن تأخذوا جرعة إضافية من هذا الفيتامين، لكن لا تتخطوا 400 وحدة دولية.

مأكولات غنية بالفيتامين E مفيدة للفئة A

الزيوت النباتية
الحبوب الكاملة
الفول السودانى (الفستق)
الخضروات الورقية الخضراء

الكالسيوم

يضم النظام الغذائى الخاص بالفئة A بعض المنتجات المصنوعة من الحليب. لذلك فإن تناول جرعات إضافية من الكالسيوم ليس ملحاً فى هذه الفئة كما فى الفئة O.

من ناحية أخرى، يستحسن أن تأخذوا جرعة من الكالسيوم تتراوح ما بين 300 و 600 ملغ، ابتداء من سن الأربعين وما فوق.

وقد ثبت لى استناداً إلى تجربتى أن بعض أنواع الكالسيوم مفيدة أكثر من غيرها للفئة A.

أما أسوأ مصادر الكالسيوم للفئة A فهو الجاهز والمتوفر أكثر من غيره؛ وهو كربونات الكالسيوم (الذى غالباً ما نجده فى الأدوية المضادة للحرقة). فهذا النوع من الكالسيوم يحتاج إلى نسبة عالية من الحموضة فى المعدة حتى يتم امتصاصه.

عموماً، يستطيع أصحاب الفئة A أن يأخذوا الكالسيوم غلوكوبونات Cal-cium Gluconate؛ ويفيدهم أكثر الكالسيوم السيترات Calcium Citrate والأفضل لهم على الإطلاق هو الكالسيوم لاكتات Calcium Lactate.

مأكولات غنية بالكالسيوم مفيدة للفئة A

اللبن (الزبادى)
سمك السلمون المعلب بحسكه
حليب الصويا
سمك السردين بحسكه
البيض

البروكولى
حليب الماعز
السبانخ

الحديد

ينقص الحديد فى النظام الغذائى الخاص بالفئة A؛ فالحديد أكثر وفرة فى اللحوم الحمراء. لذا يجدر بالمرأة التى تحمل الفئة A أن توفر لنفسها احتياطياً كافياً من الحديد.

يستحسن أن تلجأ إلى الطبيب ليحدد لك جرعة الحديد المناسبة إذا كنت تعانى من نقص فى الحديد. فبهذا الشكل يمكن رصد تحسن معدلات الحديد فى جسمك بواسطة تحاليل الدم.

ننصحك عموماً بأن تأخذ أقل جرعة ممكنة وألا تطول الفترة التى تأخذ فيها هذا المعدن. حاول أيضاً تجنب مستحضرات الحديد الخام كسلفات الحديد، الذى يمكنه أن يهيج معدتك.

تستطيع عوضاً عن ذلك أن تأخذ مكملات أخف على المعدة مثل ستيرات الحديد أو دبس السكر (عسل أسود).

وثمة مستحضر يحمل اسم Floradix، هو عبارة عن حديد سائل وأعشاب، متوفر فى معظم متاجر الغذاء الصحى. ونحن نشير إليه لأن الفئة A تمتص هذه التركيبة بسهولة وفعالية كبيرتين.

مأكولات غنية بالحديد مفيدة للفئة A

الحبوب الكاملة	التين
الفاصوليا	دبس السكر (عسل أسود)

الزنك (باحتراس)

تبين لى أن جرعة ضئيلة من الزنك (لا تزيد عن 3 ملغ يومياً)، لها تأثير إيجابى جداً فى وقاية الأطفال من الالتهابات المعدية، وبخاصة التهابات الأذن. لكن تناول جرعات إضافية من الزنك سيف ذو حدين. ففى حين تساعد الجرعات الضئيلة الدورية على تقوية المناعة، تؤدى الجرعات الكبيرة الممتدة على فترات طويلة إلى إضعاف المناعة وإعاقة عملية امتصاص الجسم للمعادن الأخرى. لذلك توخوا الحذر حين تأخذون الزنك!

لا يخضع هذا المكمل لأى قوانين تنظم استخدامه، وهو متوفر فى الأسواق كلها. لكن يجدر بكم أن تستشيروا الطبيب قبل أن تأخذوا جرعات إضافية من الزنك.

مأكولات غنية بالزنك مفيدة للفئة A

البيض
البقول (حمص، فول...)

السيلينيوم (باحتراس)

يعمل السيلينيوم كأحد عناصر الدفاع عن الجسم المضادة للأكسدة، وهو قد يكون مفيداً فى الوقاية من السرطان الذى تمتلكه الفئة A استعداداً للإصابة به.

لكن يستحسن أن تستشيروا الطبيب قبل تناول جرعات إضافية من السيلينيوم من تلقاء أنفسكم. إذ تجدر الإشارة إلى عدد من حالات التسمم بالسيلينيوم جراء أخذ جرعات مفرطة منه.

الكروم (باحتراس)

يملك الأشخاص الذين ينتمون إلى فئة الدم A استعداداً للإصابة بمرض

السكرى، بخاصة إذا اقترن باستعداد وراثى. ولهذا السبب بالذات، لابد أن يهتموا بمعدن الكروم، فهو يزيد جهوزية العامل الذى يسمح باستخدام الغلوكوز (السكر) فى الجسم، وبالتالى يزيد فعالية هرمون الأنسولين. لكننا لا نعرف إلا القليل عن تأثير الجرعات الإضافية من الكروم على المدى الطويل.

وأنا شخصياً لا أنصحكم باستخدامه ما لم تكونوا قد أصبتم بمرض السكرى. فأصحاب الفئة A يستطيعون تجنب الإصابة بهذا المرض ومضاعفاته عبر اتباع الحمية الغذائية الخاصة بفئة دمهم.

الأعشاب والعناصر الكيميائية النباتية المفيدة للفئة A

الزعرور البرى (Crataegus oxyacantha)

الزعرور البرى منشط ممتاز للقلب والشرايين. ولابد لأصحاب الفئة A أن يضيفوه إلى نظامهم الغذائى، إذا كانوا يعانون من مرض فى القلب أو إذا كان لديهم استعداد وراثى للإصابة بأمراض القلب.

إن هذا المركب الكيميائى النباتى الذى يتميز بقدرة وقائية كبيرة من أمراض القلب، موجود فى شجرة الزعرور، وله تأثيرات إيجابية مدهشة على جهاز القلب والشرايين. يزيد الزعرور البرى ليونة الشرايين ويقوى القلب. وهو يخفض أيضاً ضغط الدم، ويذيب بلطف الدهون المتراكمة داخل الشرايين.

فى ألمانيا، حصل الزعرور البرى على براءة استخدامه كعقار صيدلى أى كدواء، إلا أن خصائصه المفيدة مازالت مجهولة فى بلدان أخرى.

تتوفر منه لدى المعالجين بالطب الطبيعى وفى محلات الغذاء الصحى وفى الصيدليات مستحضرات على شكل مستخلصات وصبغات.

أعشاب لتقوية المناعة

يميل جهاز المناعة الخاص بالفئة A إلى التساهل مع أنواع العدوى المرتبطة بالمناعة. لكن ثمة نباتات وأعشاب تقوى جهاز المناعة بلطف، منها

الأخيناسيا الحمراء (echinacea purpurea) التى تقى من الزكام والأنفلونزا ويمكن أن تساعد على دعم جهاز الوقاية المناعى الذى يرصد الأورام الخبيثة السرطانية. والأشخاص الذين يتناولون الأخيناسيا بشكل سائل أو حبوب ليسوا قليلين، فهذه النبتة متوفرة بكثرة.

فى الإطار نفسه، تؤخذ العشبة الصينية هوانغكى (Huangki) كمنشط لجهاز المناعة؛ إنما يصعب العثور على هذه النبتة. أما العناصر الفعالة فى كلتى النبتتين فهى السكريات التى تعمل كمسبب للانقسام الخليوى فتؤدى إلى تكاثر كرات الدم البيضاء التى تعمل على الدفاع عن الجهاز المناعى.

الأعشاب المهدئة

يستطيع أصحاب الفئة A أن يأخذوا مهدئات نباتية، مثل البابونج وجذور الناردين، لمحاربة الضغط النفسى. يتوفر هذان الصنفان على شكل أعشاب وينبغى تناولهما غالباً.

يتميز الناردين برائحة حادة قليلاً، سرعان ما تعجبكم حين تعتادون عليها.

كويرستين Quercetin

الكويرستين أحد البيوفلافونويدات bioflavonoid التى نجدها بكثرة فى الخضار وبخاصة البصل الأصفر. تتوافر مكملات الكويرستين فى المتاجر التى تبيع الغذاء الصحى، على شكل كبسولات عيار 100 و 150 ملغ. تعتبر مادة الكويرستين مضاداً قوياً للأكسدة، أكثر فعالية من الفيتامين E بمئات أضعاف المرات. وهى ضرورية جداً فى الخطة المضادة للسرطان الخاصة بفئة الدم A.

شوك مريم - شوك الجمل (Silybum marianum)

إن شوك مريم (Mil thistle) مضاد فعال للأكسدة تماماً كالكويرستين؛ إلا أنه يزيد عن الكويرستين بميزة خاصة، وهى أنه يتجمع بمعدلات مركزة عالية جداً فى الكبد ومجارى الصفراء (المرارة). من الممكن أن يعانى من يحمل الفئة

A من اضطرابات فى الكبد والمرارة. فإذا كان أحد أفراد عائلتك يعانى من متاعب فى الكبد أو البنكرياس أو المثانة، فينبغى أن تفكر بأخذ مكمل غذائى من شوك مريم (شوك الجمل) المتوافر فى محلات الغذاء الصحى. أما مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائى فعليهم أخذ مكمل غذائى من شوك مريم (شوك الجمل) لحماية كبدهم من الأذى.

بروملين (أنزيم الأناناس)

إذا كنت من الفئة A وتعانى من انتفاخ فى البطن أو أى أعراض أخرى من أعراض عدم امتصاص الجسم للبروتين، فعليك أن تأخذ مكملاً غذائياً من البروملين.

يمتلك هذا الإنزيم قدرة معتدلة على تفكيك البروتينات الغذائية، مما يساعد جهاز الفئة A الهضمى على امتصاص البروتين بشكل أفضل.

البكتيريا المفيدة للمعدة

لعلك تجد التحول إلى نظام غذائى نباتى أمراً صعباً ويتسبب لك بغازات معوية أو نفخة، إذا كنت تطبق النظام الغذائى الخاص بالفئة A منذ وقت قصير. باستطاعة المحفزات الحيوية التى تؤمن البكتيريا المفيدة للمعدة أن تعالج ذلك التأثير.

ابتاعوا حبوب البكتيريا المفيدة للمعدة الغنية «بعامل bifidus»، لأن هذا النوع من البكتيريا هو الأكثر ملاءمة لجسم الفئة A.

وسائل الوقاية الطبية

الفيتامين A - بيتا كاروتين

صدرت مؤخراً دراسات تدعى أن البيتاكاروتين حين يؤخذ بمعدلات عالية يستطيع أن يعمل كمادة مؤكسدة تسرع تلف الأنسجة عوض أن توقفه.

لهذا السبب ربما يرغب من يحمل الفئة A بأن يمتنع عن تناول المكملات الغذائية التى تحتوى على البيتاكاروتين، ويكتفى عوضاً عنها بأكل الخضار والفواكه التى تحتوى على الكاروتينيديات **Carotenoids**.

تتوفر الكاروتينيديات بكثرة فى النظام الغذائى الغنى بالخضار الذى تتبعه الفئة A.

لكن ثمة استثناء واحداً: مع تقدمنا فى السن، تضعف قدرتنا على امتصاص الفيتامينات التى تذوب فى الدهون: لهذا السبب بالذات قد يحتاج الكبار فى السن من الفئة A إلى أخذ مكمل غذائى من الفيتامين A بكمية ضئيلة (**10.000** وحدة دولية يومياً). وذلك للمساعدة على محاربة آثار التقدم فى السن التى تلحق بجهاز مناعتهم.

زود العلم الحديث الأطباء والجهاز الطبى بكامله، بمجموعة لا تحصى من الأدوية، يصفها حول العالم أطباء لا يقصدون تعريض المريض لخطرها، بل أن يعالجوه. لكن ثمة أسئلة ينبغى أن نطرحها على أنفسنا، منها: هل نحن حذرون بما فيه الكفاية فى استخدامنا للمضادات الحيوية واللقاحات؟ وكيف نعلم أى الأدوية مناسبة لنا، أو لأفراد عائلاتنا وأولادنا؟

مـرة أخـرى تقـدم لنا فـئـة دمنا الجـواب على هذين السـؤالين. أنا شـخـصـيـاً بصفتى طبيب أعالج بالطرق الطبيعية، أتجنب وصف الأدوية التى تباع دون وصفة طبيب، قـدر المستطاع، ففى مـعظم الحـالات يمكننـا أن نجـد بدائل طبـيـعـيـة لهـذه الأدوية، فعـاليتها تضـاهى فعاليـة الأدوية الكيمـيائيـة إن لم تكن أفضل منهـا أيضـاً. مع الإشارة إلى أن هذه الأدوية التى تبدو بريئة تترتب عنها تأثيرات جانبية.

العلاجات الطبيعية التالية آمنة للفئة A:

الصداع

البابونج

الناردين

الداميانا

لحاء الصفصاف الأبيض

القنطريون الصغير

التهاب الجيوب الأنفية

الحلبة

الصعتر

خبق

التهاب المفاصل

الألفافا (برسيم، باقية، فصة)

البوسويلا (البخورية)

مغطس بملح إبسوم (كبريتات المغنيزيوم)

الكالسيوم

مغطس بمغلى إكليل الجبل

ألم الأذن

قطرة من مزيج الثوم والبوصير وزيت الزيتون

ألم الأضراس

تدليك اللثة بالثوم المهروس

تدليك اللثة بزيت كبش القرنفل

عسر الهضم، الحرقة

البروملين (من الأناناس)

عشبة الخاتم الذهبى

الجنطيانا

النعناع الفلفلى (روح النعناع)

الزنجبيل

التشنجات المعوية والغازات

مغلى البابونج

مغلى النعناع الفلفلى (روح النعناع)

مغلى الشمار

المقويات التى تحتوى على عامل بيفيدوس الذى يساعد على نمو البكتيريا المفيدة فى الأمعاء ويقى من العدوى.

الزنجبيل

الغثيان

الزنجبيل

مغلى عرق السوس

الأنفلونزا

الأخيناسيا

التوت الأحمر الداكن (للوقاية)

مغلى الورد البرى (ورد السياج)

الثوم

عشبة الخاتم الذهبى

صمغ arabinogalactan

الحرارة المرتفعة

رعى الحمام

القنطريون الصغير

لحاء الصفصاف الأبيض

السعال

حشيشة السعال

الفراسيون

الزيزفون

آلام الحلق

مضمضة بمغلى الحلبة

مضمضة بمغلى جذور الخاتم الذهبى والقصعين.

احتقان المجارى التنفسية

مغلى عرق السوس

البوصير

القراص

رعى الحمام

الإمساك

عصير الألوة (صبر)

الألياف

لحاء الصفصاف الأبيض **ARA - 6**

البوقيصة الحقلية (الدردار)

عشبة البراغيث **Psyllium**

الإسهال

العنبية (الأويسة)

البكتريا المفيدة فى اللبن **L.acidophilus**

التوت الأحمر الداكن

أوراق توت العليق

تشنجات الحيض

القرنوس (قرانيا، الجمايكية)

الأقتى **black cohosh**

أعراض سن الأمان (قبل انقطاع الحيض نهائياً)

الأستروجين النباتى المستخرج من البطاطا الحلوة البرية والبرسيم وفول الصويا.

يجب تفادى اللجوء إلى العلاج الهرمونى البديل بالأستروجين لأنه يعرض للإصابة بالسرطان.

الجزء الثانى

فئة الدم B

الصلة ما بين فئة الدم والغذاء

تبدو فكرة ارتباط فئة الدم بالنظام الغذائى جديدة بالنسبة لمعظم الناس. لكنهم غالباً ما يجدون أنها تجيب على أسئلتهم الأكثر إثارة للحيرة. فلطالما عرفنا أن ثمة حلقة مفقودة فى عملية فهم الآلية التى تقود إما فى طريق الصحة وإما فى سكة المرض. فلابد من سبب يشرح التناقضات الكثيرة فى الدراسات التى أجريت فى مجال التغذية من جهة واستمرار تفشى الأمراض من جهة أخرى.

إن تحليل فئات الدم فتح أمامنا سبيلاً لتفسير هذه المفارقات.

فئات الدم مسألة جوهرية كوجودنا نفسه. تتبع هذه الفئات، فى النظام الطبيعى المنطقى البديع، مساراً منتظماً منذ بداية فجر الإنسانية حتى يومنا هذا دونما انقطاع، وكأنها توقيع الأسلاف على مخطوطة التاريخ التى لم تقو عليها العصور. وأنت كحامل لفئة الدم **B**، تحمل أيضاً موروثاً جينياً من أسلافك الرحل، الذين قادوا الجنس البشرى إلى أراض لم يصلها إنسان من قبلهم. ساعدت جينة الفئة **B** أسلافك على البقاء والتكاثر فى المرتفعات والجبال العالية حيث الطقس القارس، وذلك عبر اعتمادهم نظاماً غذائياً متوازناً قوامه اللحوم والألبان والحبوب والخضار. والمثير للدهشة حقاً، هو أنه فى بداية القرن الحادى والعشرين، مازالت أجسام أصحاب الفئة **B**، بجهازيها المناعى والهضمى، تميل إلى الأطعمة التى كان أجدادكم من الفئة **B** يتناولونها.

فئة دمكم هى مفتاح جهاز المناعة الخاص بكم بكامله. وهى بالتالى عامل أساسى من العوامل التى تحدد صحتك. يعمل مولد المضاد الخاص بفئة دمك حارساً على البوابة، وهو ينتج أجساماً ضدية مناعية تحمى الجسم من الدخلاء الخطيرين. فعندما يلتقى جسم مضاد بمولد المضاد الخاص بدخيل جرثومى، تحصل ردة فعل تعرف بالتلازن. والتلازن هو عملية تكتل الأجسام

المضادة والتصاقها بمولد المضاد الفيروسى وجعله شديد الالتصاق. وعندما تتلازن أو تتكتل الخلايا والفيروسات والطفيليات والبكتريا ويلتصق بعضها ببعض تسهل عملية التخلص منها.

لكن قصة التلازن أو التكتل لا تنتهى عند هذا الحد. فقد تبين أن بعض الأطعمة تجعل خلايا الدم من فئات معينة تتكتل (بطريقة شبيهة بعملية رفض الجسم لجسم غريب)، فى حين لا تؤثر هذه الأطعمة نفسها بفئات دم أخرى. بكلام آخر، من الممكن أن يكون أحد أنواع الطعام مؤذياً لخلايا من فئة دم معينة ونافعاً لخلايا دم من فئة أخرى. تحصل عملية تفاعل كيميائى ما بين دمكم والطعام الذى تتناولونه ويشكل هذا التفاعل جزءاً من موروثكم الجينى. نحن نعرف هذه الحقيقة بفضل عامل يسمى اللكتين **Lectin**. واللكتين هو مجموعة كبيرة ومتنوعة من البروتينات الموجودة فى الطعام، لها خصائص ملزنة (مكتلة) تؤثر فى الدم. تستعمل كائنات حية فى الطبيعة اللكتين كوسيلة فعالة للالتصاق بكائنات حية أخرى.

غالباً ما تكون اللكتينات التى تستخدمها الفيروسات والبكتيريا خاصة بفئة معينة من فئات الدم، مما يجعل هذه الفيروسات والبكتيريا أكثر التصاقاً بالنسبة للأشخاص الذين يمتلكون فئة الدم هذه.

هكذا هى حال اللكتينات فى الطعام. بكلام أوضح، عندما تأكلون طعاماً يحتوى على لكتينات بروتينية غير ملائمة لمولدات المضاد فى فئة دمكم، تستهدف اللكتينات عضواً أو جهازاً فى جسمكم كالكليتين أو الكبد أو الدماغ أو المعدة وتبدأ بتلزين أو تكتيل خلايا الدم فى ذلك العضو أو الجهاز. مثال على ذلك: يتعارض لكتين الفاصوليا الكليوية الخضراء مثلاً مع فئة الدم **B**، فيستهدف الأنزيمات الهضمية ويؤثر سلباً فى إنتاج الأنسولين.

إن النظام الغذائى الخاص بفئة الدم **B** هو طريقة لاستعادة وظائف جهاز المناعة الطبيعية، ولإعادة ضبط ساعة الجسم التى تنظم عمليات الأيض، ولتنظيف الدم من اللكتينات الخطيرة. وتبعاً لخطورة حالكم ومدى التزامكم بالخطة الخاصة بفئة الدم، تستطيعون أن تجدوا منفعة من هذا النظام الغذائى.

ركائز النظام الغذائى
الخاص بالفئة B

إن مفتاح النظام الغذائى الخاص بالفئة **B** هو التوازن. يستطيع أصحاب هذه الفئة أن يستفيدوا من أفضل ما يقدمه عالم الحيوان وعالم النبات أيضاً.

تمثل الفئة **B** نسخة معقدة ومحسنة من فئات الدم فى رحلة تطور الجنس البشرى. وتجسد أيضاً جهداً فى محاولة الجمع بين شعوب وثقافات متباينة.

يستطيع أصحاب هذه الفئة أن يسيطروا على وزنهم وأن يقاوموا الإصابة بمعظم الأمراض الخطيرة الشائعة فى هذا العصر، مثل أمراض القلب والسرطان، شرط أن يعتمدوا نظاماً غذائياً متوازناً قوامه اللحوم والألبان والأجبان والحبوب والخضار.

إن النظام الغذائى المعتمد على فئة دمكم **B** ينجح حتماً لأنه يتبع خطاً أساسياً واضحاً ومنطقياً يستند إلى أبحاث عملية ودراسات مؤكدة عن تكوين لديكم أنتم بالذات.

يضم كل نظام من أنظمة الفئات الأربع، **14** فئة من الطعام:

- اللحوم الحمراء والدواجن.
- الأسماك وثمار البحر.
- الحليب ومشتقاته والبيض.
- الزيوت والدهون.
- المكسرات والبذور.

- البقول والفاصوليا.
- الحبوب العشبية.
- الخبز والمعجنات.
- الفواكه.
- العصائر والسوائل.
- البهارات.
- المطيبات.
- الأعشاب الطبية.
- مشروبات متنوعة.

كل فئة من هذه الفئات تقسم الطعام إلى ثلاثة أنواع مأكولات مفيدة جداً، مأكولات غير ضارة، ومأكولات يجب أن تتجنبوها. وتفسير هذه العبارات:

- المأكولات المفيدة جداً هى تلك التى تعمل فى جسمكم وكأنها دواء.
- المأكولات غير الضارة هى تلك التى تعمل فى جسمكم عمل الغذاء.
- أما المأكولات التى يجب أن تتجنبوها فهى تلك التى تعمل فى جسمكم عمل السم.

لا تخشوا الحرمان، ففى النظام الغذائى الخاص بالفئة **B** مجموعة متنوعة جداً من الطعام. حاولوا أن تفضلوا الطعام المفيد جداً لكم على الطعام غير الضار؛ لكن لا تخشوا الاستمتاع بالأطعمة غير الضارة؛ فهذه المأكولات لن تؤذيكم وهى تحتوى على عناصر غذائية ضرورية لتأمين التوازن فى نظامكم الغذائى.

فى بداية كل فئة من فئات الطعام تجدون لائحة تشبه ما يلى (تنبهوا أن عدد الحصص يختلف بين ما هو أسبوعى وما هو يومى):

فئة الدم O		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الأسماك وثمار الأبحار	120 - 180 غ	1 - 4 مرات	3 - 5 مرات	4 - 6 مرات

إن الحصة الموصى بها بحسب العرق ليست قانوناً يجب الالتزام به بدقة. ما أهدف إليه من خلال تحديد العرق هو جعل هذا النظام الغذائى أكثر دقة استناداً إلى ما نعرفه عن خصائص أجدادنا. صحيح أن أشخاصاً من أعراق وثقافات مختلفة يمكن أن يحملوا فئة الدم نفسها، إلا أنهم لا يملكون الجينات نفسها التى تحدد فئة الدم.

ثمة فروقات جغرافية وثقافية أيضاً بين الشعوب وفروقات أساسية فى طول ووزن الناس. استخدموا إذا هذه المعلومات الإضافية عن الأعراق إذا كانت تساعدكم. أما إذا كانت ستعقد مسيرتكم فتجاهلوها. على أى حال، حاولوا أن تحددوا بأنفسكم حصص الطعام التى تناسبكم.

اللحوم الحمراء ولحم الدواجن

فئة الدم B		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
لحوم حمراء لا دهون فيها (هبرة)	120 - 180 غ للرجال 60 - 150 غ للنساء والأولاد.	3 - 4 مرات	2 - 3 مرات	2 - 3 مرات
لحم الدواجن	120 - 180 غ للرجال 60 - 150 غ للنساء والأولاد.	صفر ـ مرتين	صفر – 3 مرات	صفر – مرتين

يبدو أن ثمة ارتباطاً مباشراً ما بين الضغط النفسى والأمراض الذاتية المناعة واللحم الأحمر لدى الفئة B.

ويرجع السبب فى ذلك إلى أن أجدادكم الذين كانوا من الفئة B تقبلوا بشكل أفضل أنواعاً أخرى من اللحوم (على أى حال لم تكن العجول كثيرة فى سهول سيبريا الجرداء!). فإذا كنت تشعر بالإرهاق أو تعانى من خلل فى جهازك المناعى، عليك بأكل اللحم الأحمر كلحم الحمل والخروف والأرنب عدة مرات فى الأسبوع. فهذه اللحوم أفضل لك من لحم البقر وديك الحبش.

لقد علمت استناداً إلى خبرتى أن أصعب تعديل يجب أن يجريه من ينتمى إلى الفئة B على نظامه الغذائى هو التخلى عن لحم الدجاج. فالدجاج يحتوى لكتينات تجعل خلايا الدم من فئة B تتلازن (تتلاصق وتتكتل). وهذه اللكتينات موجودة فى النسيج العضلى فى لحم الدجاج. لكن إذا كنت معتاداً على أكل لحم الدواجن أكثر من اللحوم فيستحسن أن تتناول نوعاً آخر من لحوم الدواجن كلحم ديك الحبش أو التدرج (طير شبيه بالحجل).

لحوم مفيدة جداً

لحم الحمل	لحم الأرنب
لحم الخروف	لحم الغزال
لحم الماعز	

لحوم غير مضرة

لحم البقر	لحم التدرج
لحم الديك الحبش	لحم الثور
لحم العجل	لحم الكبد
لحم النعام	

تجنبوا

البيكون (لحم مدهن مقدد)	لحم الأوز
لحم السمان	لحم الدجاج
لحم الزغلول	لحم السلحفاة
الجامبون	لحم الخنزير
لحم الدجاج الرومى	لحم القلب
لحم البط	لحم السنجاب
لحم الطهيوج (Grouse)	الدجاج الغينى
لحم الحصان	لحم الحجل

الأسماك وثمار البحر

فئة الدم B		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
كل الأسماك وثمار البحر الموصى بتناولها	120 - 180 غ	4 - 6 مرات	3 - 5 مرات	3 - 5 مرات

إن ثمار البحر مفيدة جداً لفئة الدم B وبخاصة الأسماك التى تعيش فى المياه العميقة مثل سمك القد والسلمون، وهى أسماك غنية بالزيوت المغذية.

وبإمكان من ينتمى إلى الفئة B أن يجد فى الأسماك البيضاء اللحم مثل السمك المفلطح والهلبوت وسمك موسى، مصدراً جيداً للبروتينات ذات النوعية الممتازة.

إذا كنت من الفئة B تجنب القشريات كالسلطعون (سرطان البحر) واللوبستر (كركند) والقريدس (ربيان) والصدف، فهى تحتوى على لكتين يضر بصحة الفئة B.

ومن المثير للاهتمام أن نعلم أن عدداً كبيراً من الأسلاف الذين حملوا الفئة B كانوا أيضاً من القبائل اليهودية التى تحرم أكل القشريات، وربما نتج هذا التحريم الغذائى عن إدراكهم الصعوبة التى يعانيها أصحاب الفئة B لهضم القشريات.

أسماك وثمار بحر مفيدة جداً

سمك القد	سمك الماهيماهى
سمك موسى	السمك المفلطح
سمك الفرخ البحرى	سمك الحفش
سمك الأخفس	سمك الكراكى الصغير
سمك الحدوق	سمك الكراكى النهرى
سمك النازلى	سمك البغروس
سمك الهلبوت	سمك الترويت البحرى
سمك الأسقمرى	سمك الصابوغة
الكافيار (من سمك الحفش)	سمك النعاب
سمك السلمون	السردين

أسماك وثمار بحر غير ضارة

إذن البحر	سمك السلفيش
سمك أبو سيف	سمك القنبر
سمك التلفيش	سمك الشبوط (نهرى)
محار الأسقلوب المروحى	سمك الطون (تونا)

سمك السلور	سمك الفرخ الفضى
سمك الراخوص	سمك الرنكة (الطازج)
سمك الحساس (نهرى)	سمك الفرخ
سمك الرنكة (المخلل)	الكلمار
سمك النهاش الأحمر	سمك البلهد
سمك السشوب	سمك البرسم
سمك الطبول	سمك موسى الرمادى
البورى	سمك المسقلنج
سمك القرش	سمك البنيان
سمك ببغائى	السمك الأبيض (من فصيلة القد)
أسماك السكرود (قد صغير الحجم)	سمك الأسقوب
السمك الأحمر	التيلابيا

تجنبوا

سمك الأنشوفة (الأنشوا)	الأنكليس
القريدس	سمك البركودة
الضفادع	الحلزون

سمك الدلفين	اللوبستر (كركند)
الأسماك الصفراء الذيل	سمك القاروس على أنواعه
سمك السلمون المدخن	السلحفاة
صدف البطلينوس	الأصداف
محار الأذن	الأخطبوط
سرطان البحر (السلطعون)	المحار
الإربيان (جراد البحر)	سمك الشبص
سمك البلوق	سمك الترويت

الحليب ومشتقاته والبيض

فئة الدم B		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
البيض	بيضة واحدة	3 - 4 مرات	3 - 4 مرات	5 - 6 مرات
الأجبان	60 غ	3 - 4 مرات	3 - 5 مرات	2 ـ 3 مرات
اللبن (الزبادى)	120 - 180 غ	صفر ـ 4 مرة	2 - 4 مرات	1 ـ 3 مرات
الحليب	120 - 180 غ	صفر ـ 3 واحدة	4 - 5 مرات	2 ـ 3 مرات

إن أصحاب الفئة B هم الوحيدون بين سائر الفئات الذين يستطيعون التمتع تمتعاً كاملاً بأكل مجموعة متنوعة من المأكولات المصنوعة من الحليب. ويعود الفضل فى ذلك إلى أن السكر الذى يتكون منه مولد المضاد فى دم الفئة B هو D - galactosamine وهو السكر نفسه المتواجد فى الحليب.

لقد اعتمدت البشرية الحليب كغذاء للمرة الأولى فى أوج تطور الفئة B، فى الوقت نفسه الذى بدأ فيه البشر يدخنون الحيوانات. وتجدر الإشارة هنا إلى أن البيض لا يحتوى على اللكتين الذى تجده فى أنسجة الدجاج العضلية. لكن ثمة خاصيات سلفية تشوش الصورة. فإذا كنت متحدراً من أصل آسيوى فقد تواجه مشكلة فى تقبل المأكولات المصنوعة من الحليب، ليس لأن جسمك

يرفضها بل لأن ثقافتك الخاصة تقاومها. فى الواقع، دخلت المنتجات المصنوعة من الحليب إلى المجتمع الآسيوى مع اجتياح القبائل المنغولية. وهكذا ترسخ فى ذهن الآسيويين أن الحليب ومشتقاته هو غذاء البرابرة وبالتالى لا يصلح للأكل. وبيستمر هذا الاعتقاد حتى اليوم رغم أن عدداً كبيراً من الآسيويين يحملون فئة الدم B ونظامهم الغذائى المعتمد على الصويا يؤذى صحتهم كثيراً. وحملة الفئة B من الإفريقيين يجدون صعوبة هم أيضاً فى تقبل الحليب ومشتقاته. فعدد الذين يحملون هذه الفئة ضئيل جداً فى هذه القارة وثمة عدد كبير من الآفارقة يعانون من عدم تقبل أجسامهم للكتوز Lactose وهو السكر المتواجد طبيعياً فى الحليب.

ملاحظة: نقصد بالاسيويين سكان آسيا الشرقية (اليابان - الصين - تايلندا...).

أجبان وألبان غير ضارة

جبنة بلدية Cottage	جبنة المزارع farmer
موزاريلا	جبنة فيتا
ريكوتا	جبنة ماعز
حليب بقر	حليب ماعز
لبن (زبادى)	عيران

أجبان وألبان غير ضارة

برى (جبنة ماعز)	الشيدر
الغروبير	الزبدة
الكولبى	الجارلسبرغ
المخيض (اللبن الذى يبقى بعد نزع الزبدة منه)	الإيدام
المونستر	كوارك
بروتين الحليب (كازيين)	الإيمانتال
الغودا	النوشاتيل
البارميزان	مونترى جاك
البروفولونى	هاف أندهاف
مصل اللبن	كامبير
جبنة بالقشدة	جبنة منكهة بالفواكه
البيض (دجاج)	زبدة مفقسة (فصلت منها الشوائب الصلبة والماء)
الكريما الحامضة (Sour Cream)	سويس

تجنبوا

الجبنة الأمريكية	المثلجات (البوظة)
الجبنة الزرقاء	الجبنة المشللة
بوظة بالحليب	بيض (البط - الإوز - السمان)

الزيوت والدهون

فئة الدم B		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الزيوت	ملعقة طعام	3 - 5 مرات	4 - 6 مرات	5 - 7 مرات

استخدموا زيت الزيتون فى نظامكم الغذائى لأنه يساعدكم على الهضم كما يجب، وعلى التخلص من السموم بشكل صحى. استخدموا فى مأكولاتكم ملعقة طعام من زيت الزيتون على الأقل مرة يوماً بعد يوم. تجنبوا زيوت السمسم ودوار الشمس والذرة التى تحتوى كلها لكتينات تؤذى الجهاز الهضمى عند من يحملون الفئة B .

زيوت مفيدة جداً

زيت الزيتون

زيوت غير ضارة

زيت كبد السمك القد	زيت جنين القمح
زيت الجوز	زيت بذور الكتان
زيت اللوز	زيت الأخدرية (Evening primrose)
زيت الكشمش الأسود (Black currant seed)	

تجنبوا

زيت الكانولا	زيت العصفر
زيت الذرة	زيت السمسم
زيت بذور القطن	زيت دوار الشمس
زيت الصويا	زيت الفستق السودانى
زيت جوز الهند	زيت الحمحم (لسان الثور) (Borage)
زيت الخروع	

المكسرات والبذور

فئة الدم A		أسبوعيا إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
مكسرات والبذور	حفنة	2 - 3 مرات	2 - 3 مرات	2 - 3 مرات
زبدة المكسرات (جوز، لوز، فستق...)	ملعقة إلى ملعقتين طعام	2 - 4 مرات	2 - 4 مرات	2 - 4 مرات

يُنصح أصحاب الفئة B بعدم تناول معظم أنواع المكسرات والبذور. فبذور السمسم وبذور دوار الشمس والفستق (الفول السودانى) وغيرها تؤثر فى عملية إنتاج الجسم لهرمون الأنسولين.

ربما يصعب على المنتمين. للفئة B (وخاصة الآسيويين) التخلى عن بذور السمسم والمنتوجات المصنوعة منها (طحينة، زيت، حلاوة...). لكن تذكروا دائماً فى هذه الحالة، أن فئة دمكم هى المرجع الأصدق فيما يتعلق بصحتكم. وليس ما ورثتموه من ثقافة وعادات غذائية.

مكسرات وبذورات غير ضارة

زبدة اللوز	الكستناء
الماكاديميا	اللوز
الجوز القارى	جوز البيكان
الفستق	الجوز البرازيلى
جوز الليتشى	الجوز
بذور الكتان	جوز الزان (جوز المران)

الفاصوليا والبقول

فئة الدم B		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
أنواع البقول والفاصوليا المنصوح بتناولها كلها	كوب من الحبوب الجافة	5 - 7 مرات	5 - 7 مرات	5 - 7 مرات

يستطيع أصحاب فئة الدم B أن يتناولوا بعض أنواع الفاصوليا والبقول، لكن العديد من أنواع الحبوب، مثل العدس والحمص الفحلى (الكبير) والفاصوليا الإسبانية الزهرية الموشحة بالأحمر والفاصوليا الخضراء على شكل الكلية، تحتوى كلها على لكتين يؤثر فى إنتاج الأنسولين.

يستطيع الآسيويون من حاملى فئة الدم B أن يتحملوا البقول والفاصوليا بشكل أفضل من الأشخاص الآخرين الذين ينتمون إلى الفئة B، لأنهم اعتادوا على تناولها منذ وقت طويل.

فاصوليا وبقول مفيدة جداً

الفاصوليا الحمراء الكليوية الشكل	الفاصوليا البيضاء الصغيرة الحبة
الفاصوليا الخضراء الصغيرة الحبة	

فاصوليا وبقول غير ضارة

الفول	الفاصوليا الحمراء
فاصوليا الكلى العريضة	فاصوليا مسلات
اللوبيا (الخضراء)	اللوبياء مسلات
البطاطا المكسيكية	الفاصوليا البيضاء العريضة
البازيلاء الخضراء	قرون البازيلاء (التى تطهى بكاملها)
اللوبياء	فاصوليا الجيكاما المكسيكية

تجنبوا

العدس	فاصوليا الأزوكى
الفاصوليا المكسيكية السوداء	العدس الأحمر
الحمص الفحلى (حبة كبيرة)	الفاصوليا الإسبانية الموشحة
الفاصوليا البيضاء الصغيرة ذات النقطة السوداء	فاصوليا المانج الجافة والمنبتة
فول الصويا	جبنة الصويا
رقائق الصويا	حبوب الصويا
حليب الصويا	الميزو
التامبيه	التوفو

الحبوب العشبية والخبز والمعجنات

فئة الدم A		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الحبوب العشبية على أنواعها	نصف كوب من الحبوب الجافة أو المعجنات/ قطعة كيك/ شريحتان من الخبز	5 - 7 مرات	5 - 9 مرات	5 - 9 مرات

التقيت بعض الأشخاص من فئة الدم B الذين يستطيعون أكل المنتوجات المصنوعة من القمح دون مشكلة. إلا أن معظم المنتمين لفئة الدم B لا يتحملون القمح، تماماً كالذين يحملون فئة الدم O، فغلوتين القمح يحتوى على لكتين يستقر فى أنسجة العضلات، مما يجعلها أقل فعالية فى حرق الكالوريهات، ويضعف وتيرة الأيض. فالطعام الذى لا يتم أيضه (تحويله إلى عناصر يستفيد منها الجسم على شكل طاقة) يتم تخزينه كدهون فى الجسم. وهكذا يعتبر القمح عاملاً يجعل أصحاب الفئة B يزدادون وزناً. يفترض فيمن يحمل الفئة B أن يتجنب أيضاً تناول الجوادر، لأنه يحتوى على لكتين يترسب فى الشرايين، فيتسبب باضطرابات فى الدورة الدموية ويعرض المرء لخطر لإصابة بسكتة دماغية.

أما الذرة والحنطة السوداء (القمح الروسى) فهما من مسببات زيادة الوزن لدى الفئة **B**. فهما يساهمان أكثر من أى طعام آخر فى تباطؤ عملية الأيض واضطرابات عمل الأنسولين، ويؤديان إلى احتباس الماء فى الجسم وإلى

الإحساس بتعب شديد.

جربوا خبز القمح المنبت وخبز القمح المنبت مع الزبيب المتوفرين فى المتاجر التى تبيع منتجات طبيعية صحية؛ فهذا الخبز «الحى» مغذ للغاية. فعلى الرغم من أنه يحتوى قمحاً منبتاً إلا أن لب القمح يكون قد استهلك أثناء عملية الإنبات، فيصبح القمح سهل الهضم.

أنا أنصحكم بالاعتدال فى تناول الخبز والمعجنات والأرز. فأنتم لا تحتاجون كمية كبيرة منها ما دمتم تستهلكون اللحم والأسماك وثمار البحر والألبان والأجبان المنصوح بها لفئة دمكم.

حبوب عشبية وخبز ومعجنات مفيدة جداً

الدخن	الأرز المنفوخ
نخالة الشوفان	نخالة الأرز
حليب الأرز	توست الأرز
دقيق الشوفان	خبز القمح المنبت مع الزبيب
العلس (القمح البرى) الكامل	

حبوب عشبية وخبز ومعجنات غير ضارة

الأرز الأبيض المطحون	سميد القمح الناعم
ميوزلى القمح والشعير	الشعير
كريما الأرز	الخبز الخالى من الغلوتين
الميوزلى	الكينوا
خبز الأرز	الأرز (الأبيض/ الأسمر/ البسمتى)
دقيق الأرز	خبز طحين الصويا
المعكرونة المصنوعة من السبانخ	القمح (المقشور غير المبيض)
خبز القمح المنبت (كله من الحبوب المنبتة)	
المنتوجات المصنوعة من طحين العلس	
القمح (المنتوجات المصنوعة من السميد الناعم)	
القمح (المنتوجات المصنوعة من الطحين الأبيض)	
خبز القمح المنبت على أنواعه.	

تجنبوا

القطيفة	القمح الروسى (الحنطة السوداء)
الذرة (البيضاء والصفراء والزرقاء)	الكورنفليكس المصنوع من الذرة
دقيق الذرة	الكسكسى (قمح مجروش)
كريما القمح	طحين الغلوتين
دقيق القمح الخشن	الكاموت (قمح كبير الحبة)
حبوب الكاشا المعدة كالفوشار	الأرز البرى
الجوادر	خبز الجودار الصافى
دقيق الجودار	خبز الحبوب السبع
القمح المجروش	السورغام (نوع من الذرة
التابيوكا	الدخن الأثيوبى
نخالة القمح	جنين القمح
المعكرونة المصنوعة من الأرضى شوكى وحدها	
الكاشا (حبوب محمصة من الشوفان والدخن والقمح الروسى)	
الصويا (نودلز مصنوع من القمح الروسى والقمح)	
المنتوجات المصنوعة من غلوتين القمح	
المنتوجات المصنوعة من القمح الكامل	

الخضـــار

فئة الدم A		يومياً لكل الأعراق
الطعام	الحصة	
خضار نيئة	كوب	3 - 5 مرات
خضار مطهوة	كوب	3 - 5 مرات

يستطيع أصحاب الفئة B أن يجدوا فى الخضار أنواعاً كثيرة تفيدهم وتغذيهم. لذلك أنصحهم بأن يستفيدوا منها قدر المستطاع عبر تناول من ثلاث إلى خمس حصص يومياً. أما الخضراوات التى على الفئة B أن تتجنبها فهى قليلة جداً، لكن على من ينتمى إلى هذه الفئة أن يتبع التعليمات التالية ويلتزم بها فعلياً.

ألغوا البندورة كلياً من نظامكم الغذائى.

استثنوا أيضاً الذرة من لائحة المأكولات المفيدة، لأنها تحتوى على لكتينات تؤثر سلباً على إفراز الأنسولين وتبطىء الأيض الغذائى، كما ذكرنا سابقاً. تجنبوا أيضاً الزيتون، لأن العفونة التى تنمو عليه يمكن أن تتسبب لكم بحساسية. كما أن أنواع الفجل والأرضى شوكى مضرة لجهاز هضم الفئة B.

عليكم الخضراوات الورقية الخضراء الغنية جداً بالمغنيزيوم، المعدن الهام المضاد للعدوى الفيروسية؛ علماً أن الفئة B معرضة أكثر من غيرها للإصابات الفيروسية والأمراض الذاتية المناعة.

خضار مفيد جداً

الشمندر	الفليفلة الصفراء
أوراق الشمندر	الفاصوليا الخضراء الكليوية الشكل
البطاطا الحلوة	البروكلى
فطر شيتاكى	الملفوف على أنواعه
أوراق الخردل	البقدونس
الجزر الأبيض	الجزر
الفلفلة الخضراء (الحريفة والحلوة)	القنبيط
الفليفلة الحريفة	الكرنب الأخضر
	الفليفلة الحمراء (الحريفة والحلوة)
الباذنجان	بطاطا اليام الحلوة
الزنجبيل	
الملفوف الصغير الأخضر (ملفوف بروكسيل)	

خضار غير ضار

روكا (جرجير)	الطرخشقون (أسنان الأسد)
الهليون	الشبث (نوع من الشمار)
براعم الخيزران	الأنديف
السلق الصينى	هندباء لحمية (هندباء ضلعها غليظ)
الكرفس	الشمار
السرخس الحلزونى الثوم	البقدونس
الزنجبيل	البقدونس الإفرنجى
الخيار	الهندباء البرية
الفجل اليابانى الحلو	فجل الخيل
الكراوية	الكرنب الساقى
الكرفس اللفتى	الكراث
البطاطا البيضاء اللب على أنواعها	عصير الجزر
الرابينى (البروكولى الصغير)	الخس على أنواعه الهندباء الحمراء
الفطر الصينى	الكرنب

عشبة البحر	الفطر الزراعى (الأنواع الشائعة)
الكراث الأندلسى	فطر إينوكى
بازيلاء تؤكل بقرونها	فطر بورتوبيللو (فطر أسود كبير)
السبانخ البصل على أنواعه (اليابس والأخضر)	الفطر المروحى (بحرى)
الألفافا (برسيم، فصة، باقية) المبرعمة	البامية
اللفت	الشمندر الأبيض
قسطل الماء (بصل نبات آسيوى)	قرة الماء
الكوسى الإفرنجى	اللوبياء الخضراء المسلات
الفليفلة الحريفة	البوى (جذور القلقاس)
الكرنب اللفتى	الشوكروت
القلقاس	
الكوسى والقرع على أنواعه (ما عدا اليقطين)	
المخللات (بالماء والملح أو الخل)	
اليوكا (يستخرج من جذوره نشاء منيهوت)	

تجنبوا

الأرضى شوكى على أنواعها	الفجل
الزيتون على أنواعه	الأفوكادو
نبتات الفجل اليانعة	الذرة على أنواعها
اليقطين	البندورة (الطماطم)
الرواند	نبتات فاصوليا المانج

الفواكـــــــــه

فئة الدم A		يومياً لكل الأعراق
الطعام	**الحصة**	
أنواع الفواكه الموصى بها كلها	حبة فاكهة واحدة	3 - 4 مرات

ستلاحظون أن أنواع الفواكه التى ينبغى أن تتجنبوها قليلة جداً ويمكن الاستعاضة عنها بسهولة.

الأناناس مفيد جداً لمن ينتمون إلى الفئة B المعرضين للإصابة بالنفخة - بخاصة إذا لم يكونوا معتادين على أكل الألبان والأجبان واللحوم. فالأناناس يحتوى على أنزيم البروملين Bromelain الذى يساعد على هضم الطعام بسهولة.

باختصار يمكنكم أن تختاروا ما يحلو لكم من الفواكه من القوائم التالية. وما لم يكن مذكوراً بوضوح، تنطبق اللوائح على عصير الفواكه المذكورة فيها.

فواكه مفيدة جداً

الموز	البابايا
التوت البرى	الخوخ على أنواعه
العنب على أنواعه	الأناناس
البطيخ الأحمر	

فواكه غير ضارة

التفاح	الجوافا
لسان الحمل (موز الجنة، آذان الجدى)	الخوخ المجفف
المشمش	الكيوى
الزبيب	توت العليق
الكرز على أنواعه	الفريز (فراولة)
توت لوغان (هجين العليق)	البلح
المانغا	الخمان (البيلسان)
الشمام على أنواعه	التين المجفف
التين الطازج	عنب الدب
ثمرة الطازج	التوت
ثمرة الخبز توت يونغ	النكتارين
البرتقال	الدراق
الكريبفروت	الإجاص
كشمش شوكى	الكشمش (الأسود والأحمر)
التوت الشوكى	المندرين (الأفندى)

السفرجل	نخل الساغو
الإجاص الآسيوى (يشبه التفاح)	الليمون الحامض
الليم	البرتقال البيضاوى الصغير جداً Kumquat

تجنبوا

جوز الهند	الكاكى (الخرما)
ثمرة النجمة (كارامبولا)	الرمان
الصبار	

العصير والسوائل

يومياً لكل الأعراق	فئة الدم B	
	الحصة	الطعام
2 - 3 مرات	250 غ	أنواع العصير المسموح بها كلها
2 - 3 مرات	240 غ	الماء

يستطيع من ينتمى إلى فئة الدم B أن يشرب معظم أنواع عصير الفواكه والخضار. اختاروا الخضار والفواكه الموصى بتناولها فى الفصلين 8 و9 عندما تعدون العصير أو تشترونه. كما أشجعكم على إعداد المشروب التالى وشربه كل يوم صباحاً لتقوية جهاز المناعة والجهاز العصبى. أنا أسميه «الكوكتيل الملين للأغشية» لكنى أؤكد لكم أن تأثيره أهم بكثير مما يوحى به اسمه:

اخلطوا ملعقة من زيت بذور الكتان وملعقة طعام من حبيبات الليستين ذات النوعية الممتازة، و280غ إلى 240غ من عصير الفواكه. امزجوا هذا الخليط جيداً واشربوه. الليستين نوع من أنواع الدهون التى نجدها فى المنتجات الحيوانية والنباتية وهى قادرة على تنشيط عملية الأيض وجهاز المناعة.

يؤمن لكم هذا الكوكتيل مقداراً كبيراً من الكولين والسيرين والإيتانولامين وهى كلها أحماض فوسفورية مفيدة جداً للفئة B. لعل طعم الليستين اللذيذ سيفاجئكم، فهذه الدهون تذيب زيت بذور الكتان وتجعله يمتزج مع العصير، لتحصلوا على كوكتيل لذيذ الطعم.

البهارات والتوابل والأعشاب المنكهة والمحليات

الأعشاب والنباتات التى تلائم الفئة B هى تلك التى تمنح الدفء، مثل الزنجبيل وفجل الخيل والكارى والفلفل الأحمر الحريف. أما البهارات التى ينبغى أن تستثنوها فهى البهار الحلو والبهار الحريف اللذين يحتويان على لكتينات ضارة بفئة B. من ناحية أخرى، يمكن أن تتسبب الأعشاب الحلوة بتهيج فى المعدة، لذلك تجنبوا المحليات المستخرجة من الشعير المنبت، وشراب الذرة، ونشاء الذرة والقرفة. علماً أن السكر الأبيض والأسمر والعسل والدبس غير ضارة لجهاز الفئة B الهضمى؛ يمكنكم إذاً أن تأكلوا هذه السكريات إنما باعتدال. تستطيعون أيضاً أن تتناولوا كميات صغيرة من الشكوكولا لكن اعتبروه تحلية وليس طعاماً أساسياً!

بهارات وتوابل وأعشاب منهكة مفيدة جداً

الفلفل الأحمر الحريف	الزنجبيل
الكارى	فجل الخيل
البقدونس	دبس السكر (العسل الأسود)

بهارات وتوابل وأعشاب منكهة ومحليات غير ضارة

نشاء أغار النباتى	الثوم الأخضر
اليانسون	الكبر
الشوكولا	نشاء نبتة الأروروت
الكراوية	كبش القرنفل
الحبق	الهال
الكزبرة	الغار
الخروب	البرغموت
البقدونس الإفرنجى	الشبت (نوع من الشمار)
البهار المطحون	الكمون
الدلس	رب الفليفلة الحريفة
السكر الأسمر	الثوم
النعناع البرى	السكر الأبيض
العسل	الفليفلة الحلوة
التمر الهندى	عشب البحر البنى أو مسحوقه
شراب الأرز	الطرخون

إكليل الجبل	الصعتر
شراب القيقب	الزعفران
الفانيليا	المردقوش
القصعين (العيزقان - المريمية)	الخل على أنواعه
النعناع	الملح البحرى
الميزو	الندغ (صعتر البر)
الدبس	الخردل المجفف
جوزة الطيب	نعناع سنبلى
العلطيرة (شراب شاى كندا)	الأوريغانو
الفلفل الأحمر الحلو	يكتين التفاح
كركم (عقدة صفراء)	الفركتوز
صلصة التمارى	خميرة البيرة
بيطرطرات البوتاسيوم (يستعمل لصنع العجائن)	

تجنبوا

البهارات السبع	الجيلاتين
مستخلص اللوز	البهار الأسود المطحون
الشعير المنبت	البهار الأبيض
القرفة	التابوكا
نشاء الذرة	شراب الذرة
الأسبرتام	كراجينان (مخثر من الطحالب)
الصمغ العربى (من الأكاسيا)	العرعر
الملتودكسترين	الميزو
مونوغلوتامات الصوديوم	صلصة الصويا
محلى ستيفيا الغوارنا (معجون يعد منه شراب شبيه بالكاكاو)	سكر القصب الأسمر (Sucanat)

المطيبـــات

تستطيع الفئة B أن تتحمل معظم أنواع المطيبات فيما خلا الكتشاب (إنه يحتوى على لكتينات البندورة الخطرة)، لكن الوعى الصحى الغذائى يقتضى الحد من تناول الأطعمة التى لا تؤمن لكم منفعة حقيقية.

مطيبات غير ضارة

المايونيز	مربى الفواكه المسموح بها
الخردل	جيليه الفواكه المسموح بها
صلصة السلطات (المصنوعة من مكونات مسموح بها)	المخللات على أنواعها

تجنبوا

الكتشاب	صلصلة ورسيسترشير-Worces-tershire

الزهورات والأعشاب الطبية

ينصح أصحاب الفئة B بأخذ الجنسنغ لأن له تأثير إيجابى على الجهاز العصبى. لكن حذار، الجنسنغ يمكن أن يكون منبهاً، فاشربوه فى وقت مبكر من النهار. السوس مفيد فعلاً لكم، فهو يتمتع بخصائص مضادة للفيروسات تعمل على تخفيف استعداداتكم للإصابة بالأمراض ذات المناعة الذاتية.

أضف إلى ذلك أن عدداً من أصحاب الفئة B يعانون من انخفاض نسبة السكر فى دمهم بعد تناول الطعام (هبوط حاد فى السكر Hypoglycemia)، والسوس يساعد على ضبط نسبة السكر فى الدم.

زهورات وأعشاب طبية مفيدة جداً

الزنجبيل	ورق توت العليق
الجنسنغ	البقدونس
ثمر الورد البرى (ورد السياج)	السوس
النعناع الفلفلى	قصعين (عيزقان ـ مريمية)

زهورات غير ضارة

الألفافا (برسيم، فصة، باقية)	البيلسان (خمان)
ورق الفراولة	الأرقطيون
الصعتر	نعناع برى
الزعرور البرى	الناردين
الفلفل الدغلى	الفراسيون
رعى الحمام	البابونج
الفلفل الأحمر الحريف	التوت
البتولا البيضاء (شجرة القضبان)	عشب الطير (عين العصفور)
عشبة القديس يوحنا (هيوفاريقون)	لحاء السنديان الأبيض
طرخشقون (هندباء جبلية)	الأرالية (الساسالى)
الأخيلية (أم ألف ورقة)	دونغ كاى
الدردار	الحماض الأصفر
الأخيناسيا	النعناع السنبلى
عرق السوس	الخاتم الذهبى
حشيشة الهر (أذن الحمار)	

تجنبوا

الجنجل (حشيشة الدينار)	شوشة الذرة الزيزفون
الألوة (الصبر)	حشيشة السعال
السنا (السنامكى)	كيس الراعى
البوصير	النفل الأحمر
الحلبة	القصيدة
الرواند	
الجنطيانا	

مشروبات متنوعة

يستحسن أن يكتفى أصحاب الفئة B بالزهورات والشاى الأخضر والماء والعصير. صحيح أن المشروبات الأخرى كالقهوة والشاى الأسود لا تؤذيهم لكن الهدف من هذه الحماية المناسبة لفئة دمهم هو تحسين ادائهم إلى أقصى حد، وليس أن تبقى نتائجها غير ملموسة. فإذا كنتم ممن يحبون شرب القهوة أو الشاى العاديين (أى بالكافيين)، حاولوا أن تستبدلوهما بالشاى الأخضر، الذى لا يخلو من الكافيين، إنما يمدكم بمنافع مضادات الأكسدة التى يفيض بها.

مشروبات مفيدة جداً

الشاى الأخضر

مشروبات غير ضارة

القهوة الخالية من الكافيين	الشاى الأسود الخالى من الكافيين
القهوة العادية	الشاى الأسود العادى

تجنبوا

المياه المعدنية الفوارة	سلتزر
الكولا	المشروبات الغازية الخاصة بالريجيم
المشروبات الغازية الأخرى على أنواعها	

دليل المكملات الغذائية لفئة الدم B

تتضمن الخطة الغذائية الخاصة بفئة الدم A أيضاً توصيات تتعلق بالفيتامينات والمعادن والمكملات الطبيعية العشبية أيضا .إن هذه المكملات تعزز التأثير الإيجابى للنظام الغذائى الخاص بكم. وتماماً كما هى الحال بالنسبة للطعام، لا تؤثر المكملات الغذائية بالطريقة ذاتها فى الجميع. كل نوع من الفيتامين أو المعادن أو المكملات العشبية يلعب دوراً محدداً فى جسمكم. فالعلاج المعجزة الذى يتغنى به أصدقاؤكم من فئة الدم A يمكن أن يكون عديم التأثير فيكم أو حتى يؤذيكم، أنتم الذين تحملون فئة الدم B.

أن الهدف من أخذ أى مكمل غذائى يجب أن يكون بالنسبة لكم تعزيز مكامن القوة لديكم وإضافة حاجز مناعى آخر يقيكم من نقاط ضعفكم.

أما المكملات التى أوردها هنا للفئة B فأهدافها هى التالية:

- تحسين النظام الغذائى الخاص بالفئة B، علماً أنه نظام متوازن تماماً.
- تحسين إفراز الأنسولين.
- تعزيز المناعة ضد أنواع العدوى الفيروسية.
- تعزيز الصفاء الذهنى والقدرة على التركيز.

إن التوصيات التالية تشدد على المكملات الغذائية التى تساعدكم على تحقيق الأهداف. ما من مكمل غذائى له تأثير مؤذ بشكل خاص للفئة B.

كلمة السر هى التوازن. وأنتم تستطيعون تجنب الإصابة بالأمراض الشائعة والأمراض الخطيرة عبر اتباع النظام الغذائى الخاص بفئة دمكم.

إن نظامكم الغذائى غنى بالفيتامينات A , B , C , E والكالسيوم والحديد، فلا داعى إذن لأخذ مكملات غذائية من هذه الفيتامينات والمعادن.

المغنيزيوم

تتعرض الفئة B لاحتمال الإصابة بنقص حاد فى المغنزيوم.

فبما أن الكالسيوم يتمثل (يمتصه الجسم ويحوله إلى عناصر غذائية) لدى الفئة B بفاعلية كبيرة، فهم معرضون للإصابة بعدم توازن ما بين معدلات الكالسيوم والمغنزيوم.

فإذا حدث هذا الخلل، سيجدون أنفسهم عرضة للإصابة بأنواع مختلفة من العدوى الفيروسية (أو بضعف المناعة)، وللإحساس بالتعب والإحباط ويحتمل أن يعانوا من اضطرابات عصبية.

فى هذه الحالات، ربما يستحسن أن تفكروا بأخذ مكمل غذائى من المغنيزيوم (300 إلى 500 ملغ).

تجدر الإشارة أيضاً إلى أن اطفالا كثيرين من الفئة B يصابون بالإكزيما، وغالباً ما يكون المغنيزيوم مفيداً لحالتهم هذه.

أى نوع من أنواع المغنيزيوم يمكن أن يفيد. لكن عدداً كبيراً من الذين يأخذونه انزعجوا من تأثير «المغنيزيوم سيترات»، المسهل للمعدة، أكثر من أى نوع آخر من المغنيزيوم.

مأكولات غنية بالمغنيزيوم مفيدة للفئة B
الخضروات الخضراء المسموح بها كلها
الحبوب والبقول

الأعشاب الطبية والعناصر الكيميائية النباتية المفيدة للفئة B

عرق السوس

يستخدم العشابون حول العالم عرق السوس، على نطاق واسع. فهو يتمتع على الأقل بأربع منافع: يعالج تقرحات المعدة، وهو عامل مضاد لالتقاط فيروس القوباء (Herpes) كما أنه يعالج أعراض التعب المزمن ويمنع حدوث الهبوط الحاد فى نسبة السكر فى الدم.

لكن ينبغى أخذ السوس بحرص شديد لأن الإفراط فيه يؤدى إلى حبس الصوديوم (الملح) داخل الجسم وبالتالى إلى ارتفاع فى ضغط الدم.

إذا كانت فئة دمك B وأنت تعانى من انخفاض حاد فى نسبة السكر فى الدم بعد تناول الطعام، فاشرب كوباً أو اثنين من السوس (المحضر كالزهورات) بعد أن تتناول وجبة الطعام. وإذا كنت تعانى من أعراض التعب المزمن فأنا أنصحك بأن تأخذ محلولاً مصنوعاً من عرق السوس، لكن تحت إشراف طبيبك. فتناول المكمل الغذائى المعد من عرق السوس دون استشارة طبية يمكن أن يسبب تسمماً.

الإنزيمات الهضمية

إذا كانت فئة دمك B ولست معتاداً على أكل اللحوم أو مشتقات الحليب، فيمكن أن تواجه بعض الصعوبة فى البداية للتأقلم مع النظام الغذائى الخاص بك.

لتفادى هذه المشكلة خذوا أنزيمات هضمية مع وجباتكم الرئيسية، لفترة

معينة، فتتمكنون من التعود بسهولة أكبر على تناول المأكولات الغنية بالبروتينات. البروملين Bromelain أنزيم نجده فى الأناناس ومتوفر أيضاً على شكل حبوب مكملة فى الصيدليات ومراكز بيع المنتجات الصحية.

الأعشاب المساعدة على التركيز

تزيد هذه الأعشاب التركيز وتنشط الذاكرة، وهما مشكلتان يعانى منهما أصحاب الفئة B المصابون باضطرابات عصبية أو عدوى فيروسية. أفضل هذه الأعشاب هما جنسنغ سيبيريا (Eleutherococcus senticosus) وجينكو بيلوبا (Ginkgo biloba)، وهما متوافران فى الصيدليات ومحلات بيع المنتجات الصحية. أثبتت دراسات روسية أن جنسنغ سيبيريا يزيد سرعة اتصال الخلايا العصبية ودقته.

أما الجينكو بيلوبا فينشط الدورة الدموية الصغرى فى الدماغ ولهذا السبب غالباً ما يوصف للأشخاص المسنين. وقد اعترف العلم مؤخراً أنه منشط عام للدماغ ومنبه للذهن.

الليستين

إن الليستين، وهو مقو للدم يتوافر بخاصة فى الصويا، يسمح للمولدات الخاصة بالفئة B والمتواجدة على سطح الخلايا بأن تتحرك بسهولة أكبر وتحمى جهاز المناعة بشكل أفضل. يفترض بأصحاب الفئة B أن يسعوا للاستفادة من منافع حبيبات الليستين، وليس من الصويا نفسها، لأن تركيز الليستين فى الصويا ليس كافياً وحده ليكون له الأثر المرجو.

تعتبر المثابرة على تناول «الكوكتيل الملين للأغشية» الذى ذكرته سابقاً، عادة جيدة.

وسائل الوقاية الطبية

زود العلم الحديث الأطباء والجهاز الطبى بكامله، بمجموعة لا تحصى من الأدوية، يصفها حول العالم أطباء لا يقصدون تعريض المريض لخطرها، بل أن يعالجوه. لكن ثمة أسئلة ينبغى أن نطرحها على أنفسنا، منها: هل نحن حذرون بما فيه الكفاية فى استخدامنا للمضادات الحيوية واللقاحات؟ وكيف نعلم أى الأدوية مناسب لنا، أو لأفراد عائلاتنا وأولادنا؟

مرة أخرى تقدم لنا فئة دمنا الجواب على هذين السؤالين. أنا شخصياً أتجنب وصف هذه الأنواع من الأدوية قدر المستطاع، ففى معظم الحالات يمكننا أن نجد بدائل طبيعية لهذه الأدوية، فعاليتها تضاهى فعالية الأدوية الكيميائية إن لم تكن أفضل منها أيضاً. مع الإشارة إلى أن هذه الأدوية التى تبدو بريئة تترتب عنها مخاطر كثيرة.

العلاجات الطبيعية التالية آمنة للفئة **B**:

الصداع

البابونج

الناردين

الداميانا

لحاء الصفصاف الأبيض

القنطريون الصغير

التهاب الجيوب الأنفية

الصعتر

التهاب المفاصل

الألفافا (برسيم، باقية، فصة)

البوسويلا (البخورية)

الكالسيوم

مغطس بملح إبسوم (كبريتات المغنيزيوم)

مغطس بمغلى إكليل الجبل

ألم الأذن

قطرة من مزيج الثوم والبوصير وزيت الزيتون

ألم الأضراس

تدليك اللثة بالثوم المهروس

تدليك اللثة بزيت كبش القرنفل

عسر الهضم، الحرقة

البروملين (من الأناناس)

الجنطيانا

النعناع الفلفلى (روح النعناع)

الزنجبيل

التشنجات المعوية والغازات

مغلى البابونج

مغلى النعناع الفلفلى (روح النعناع)

مغلى الشمار

الزنجبيل

المقويات التى تحتوى على عامل بيفيدوس الذى يساعد على نمو البكتيريا المفيدة فى الأمعاء ويقى من العدوى.

الغثيان

الفلفل الأحمر الحريف

الزنجبيل

مغلى عرق السوس

الأنفلونزا

مغلى الورد البرى (ورد السياج)

الثوم

arabinogalactan

الحرارة المرتفعة

حشيشة الهر (أذن الحمار)

القنطريون الصغير

رعى الحمام

لحاء الصفصاف الأبيض

السعال

الفراسيون

آلام الحلق

الخبق

احتقان المجارى التنفسية

مغلى عرق السوس

القراص

رعى الحمام

الإمساك

الألياف

لحاء شجر اللاريكس ARA - 6

عشبة البراغيث

الدردار

الإسهال

العنبية (الأويسة)

التوت الأحمر الداكن

أوراق توت العليق

البكتيريا المفيدة فى اللبن **L.acidophilus**

تشنجات الحيض

القرنوس (قرانيا، الجمايكية)

أسئلة شائعة

هل علىّ إجراء التغييرات كلها دفعة واحدة لينجح النظام الغذائى المناسب لفئة دمى؟

لا، بل على العكس. أقترح أن تبدأ ببطء وتتخلص تدريجياً من الأطعمة التى لا تناسبك وتزيد تلك المفيدة لك. ويدفعك العديد من برامج الحمية إلى خوض المغامرة فوراً وتغيير أسلوب حياتك كلياً وعلى الفور، لكنى أظن أنه من الواقعى أن تبدأ عملية تعلم لأنك ستكتسب منافع هذا النظام على المدى الطويل. فلا تتبع كلامى وحسب، بل عليك أن تتعلم من ردات فعل جسدك.

قبل بدء الحمية الخاصة بفئة دمك، قد تكون معلوماتك محدودة عن المأكولات التى تفيدك وتلك التى تضرك. كما أنك اعتدت أن تقوم بخياراتك وفقاً لذوقك الخاص ولتقاليد وعادات عائلتك وكتب الحمية التى تقرأها. وستكون محظوظاً إن وقع اختيارك على بعض الأطعمة التى تفيدك، لكن الحمية الخاصة بفئة الدم تزودك بوسيلة فعالة لاختيار موفق ومستند إلى المعرفة فى كل مرة.

ما إن تعرف نظام غذائك الأمثل، عليك أن تتمتع بحرية الانحراف عنه أحياناً، فالصرامة عدوة المتعة، وأنا لست من مؤيديها. وضعت الحمية الخاصة بفئة الدم **B** لتشعر بأنك فى أحسن حال، وليس لتحس بالبؤس والحرمان. أحياناً، سيدفعك المنطق إلى اعتماد المرونة وعدم التزمت، وذلك حين تنزل ضيفا على أحد الأقارب أو الأصدقاء.

لماذا تذكر حصة مختلفة بحسب الأعراق؟

أن جداول الحصص بحسب العرق هى تحسين للحمية قد نجده مفيداً.

فكما تختلف معايير الحصة بين الرجال والنساء والأطفال، تختلف أيضاً بحسب الطول والوزن، والدول، والمأكولات التقليدية المرتبطة بالثقافة. هذه الاقتراحات سوف تساعدك حتى تعتاد على حميتك فتأكل بشكل طبيعى الحصص المناسبة.

كما تأخذ نصائح الحصص بعين الاعتبار المشاكل الخاصة التى يعانى منها كل شعب بحسب عرقه فيما يتعلق بالطعام. فالأمريكيون من أصل أفريقى مثلاً، لا يتحملون اللكتوز (سكر الحليب)، كما أن معظم الآسيويين غير معتادين على تناول الحليب ومشتقاته، لذا يتوجب عليهم إدراج هذه المأكولات ببطء فى نظامهم الغذائى لتجنب ردات الفعل السلبية.

هل على أن أتناول كافة الأطعمة التى أشرت إليها بعبارة « مفيدة جداً »؟

من المستحيل تناول كل الأطعمة المسجلة فى حميتك! فكر بحميتك كلوحة يضع عليها الرسام ألوانه. يمكنك اختيار الألوان المناسبة لك منها. إنما حاول أن تصل إلى النسبة الاسبوعية المقترحة من فئات الطعام المختلفة، إذا أمكنك ذلك. إن عدد المرات التى تتناول فيها طعاماً ما أهم من حجم الحصص الفردية. إذا كانت بنيتك صغيرة، خفض الحصص التى تتناولها ولكن حافظ على عدد المرات التى يجب أن تأكل فيها وهذا يضمن وصول المواد المغذية الأكثر إفادة إلى الدم وبنسبة ثابتة.

ماذا على أن أفعل إن كان المكون الرابع أو الخامس فى الوصفة التى أحضرها من « المأكولات التى ينبغى تجنبها »؟

يعتمد ذلك على خطورة حالتك أو درجة التزامك بالنظام الغذائى الخاص بك. إذا كنت تعانى من حساسيات من طعام معين أو من التهاب غشاء القولون المخاطى، فربما عليك الامتناع كلياً عن هذه المأكولات. يتجنب العديد من المرضى هذه المأكولات كلها وبشكل تام، إلا أنى أظن أن هذا الموقف متطرف جداً. ولا يضر بمعظم الناس أن يأكلوا من حين إلى آخر طعاماً ما لا يرد فى نظامهم الغذائى، إلا إذا كانوا يعانون من حساسية معينة من هذا الطعام.

هل سأتخلص من الوزن الزائد عند إتباع هذا النظام الغذائى؟

ثمة طرق عديدة للإجابة عن هذا السؤال. أولاً، معظم الذين يعانون من مشكلة البدانة يتبعون نظاماً غذائياً غير متوازن يبطىء عملية الأيض ويعيق الهضم السليم ويحبس الماء فى الجسم. تلك هى العوامل المؤدية إلى زيادة الوزن.

إن الحمية الخاصة بفئة دمك مفصلة للتخلص من أى عدم توازن يؤدى إلى زيادة الوزن. إذا ما اتبعت الحمية الخاصة بك، فستتعدل عمليات الأيض الغذائى فى جسمك لتصل إلى مستواها الطبيعى وستتمكن من حرق السعرات الحرارية (كالورى) بشكل أفضل. أما جهاز الهضم فسيعالج العناصر المغذية كما ينبغى ويخفف احتباس الماء، وستخسر من وزنك الزائد على الفور.

اكتشفت من تجربتى الخاصة أن معظم مرضاى الذين يعانون من مشاكل فى الوزن، لديهم تاريخ فى اتباع الحميات بشكل ما من مشاكل فى الوزن، لديهم تاريخ فى اتباع الحميات بشكل متواصل. قد يظن المرء أن اتباع الحميات باستمرار يؤدى إلى خسارة الوزن، لكن هذا غير صحيح إذا ما كانت الحمية والمأكولات التى ضمنها تتعارض مع كل ما هو مفيد لجسمك.

ونميل فى ثقافتنا إلى تشجيع ريجيمات فقدان الوزن «الموحدة للجميع»، ثم نتساءل لم لا ننجح فى خسارة بعض الوزن. والجواب واضح! تتفاعل فئات الدم المختلفة مع الأطعمة بطرق متغايرة. مثال على ذلك، تستطيع الفئة **B** تحويل أيض الألبان والأجبان بطريقة صحية، فى حين أن الغذاء نفسه يؤدى إلى مشاكل هضمية ومناعية عند الفئة **O** والفئة **A**. فإذا أردت أن تتخلص من الوزن الزائد اتبع النظام الغذائى الخاص بفئة دمك فسترى النتائج سريعاً!

هل للسعرات الحرارية أهمية فى النظام الغذائى الخاص بفئات الدم؟

ثمة فترة تكيف فى هذه الحمية، ومع مرور الوقت، ستتمكن من تحديد كميات الطعام التى تناسب حاجاتك. لكن الجداول من كل فئة طعام تعطيك نقطة انطلاق.

عليك الانتباه لحجم الحصة، فمهما كان نوع الطعام الذى تختاره، إذا أفرطت فى تناوله سيزيد وزنك. يبدو هذا جلياً للغاية حتى أنه لا يستحق الذكر، لكن الإفراط فى الطعام أصبح من أصعب وأخطر المشاكل الصحية. فالملايين من الناس منتفخون ومصابون بسوء الهضم بسبب كميات الطعام التى يتناولونها. عندما تفرط فى تناول الطعام، تتمدد جدران معدتك كبالون المنفوخ. وبالرغم من أن عضلات المعدة مطاطية وقادرة على الانقباض والتوسع، إلا أن خلايا جدران البطن تتعرض لإجهاد عظيم عندما تتمدد كثيراً. إذا كنت تأكل حتى الشبع، وتشعر عادة بالكسل بعد تناول وجبة ما، فحاول أن تقلص حجم وجبة الطعام التى تتناولها تعلم أن تستمع إلى ما يقوله لك جسمك.

لم أسمع يوماً بهذه الأنواع من الحبوب التى ذكرتها، فكيف أعرف المزيد؟

إذا كنت تبحث عن الحبوب البديلة، ففى المحال التى تبيع المأكولات الصحية. وفى السنوات الأخيرة، أعيد اكتشاف العديد من الحبوب القديمة، التى كانت منسية، وبدأت عملية إنتاجها. فعلى سبيل المثال، هناك القطيفة والعلس (نوع من القمح البرى يخلو من مشاكل القمح الكامل). جربهما، والنتيجة لن تكون سيئة! وطحين العلس يسمح بتحضير خبز مغذٍ وطرى، ذى نكهة طيبة، فى حين تستخدم القطيفة (مصدرها الأول هو المكسيك) اليوم لصناعة العديد من الرقائق المخصصة للفطور. والبديل الآخر هو استخدام خبز القمح المنبت وخبز القمح المنبت مع الزبيب، فلكتينات الغلوتين الموجودة أساساً فى قشرة الحبة تتلف أثناء عملية الإنبات. تفسد أنواع الخبز هذه بسرعة لذا ينبغى وضعها فى الثلاجة، وهى طعام «حى» يحافظ على العديد من أنزيماته المفيدة. انتبه لخبز القمح المنبت الموجود فى الأسواق، إذا غالباً ما تكون نسبة القمح المنبت فيه قليلة فيما نسبة القمح الكامل عالية. طعم هذا الخبز حلو، إذ إن عملية الإنبات تطلق السكريات فى حبة القمح، كما أنه طرى. من الممكن تحميص هذا الخبز ليصبح خبزاً محمصاً لذيذاً.

هل من توصيات خاصة بالرياضة للفئة B؟

الرياضة المناسبة للفئة B هى تلك التى لا تتطلب مجهوداً عنيفاً، وفى الوقت عينه، لا يكون هدفها الاسترخاء الذهنى والراحة الفكرية التامة.

الرياضة المثالية والمتوازنة للفئة B هى تلك التى تعتمد على برنامج تمارين متوسطة الجهد يشترك فيها صاحب الفئة B مع مجموعة من الأشخاص. مثال على ذلك القيام بنزهة طويلة سيراً على الأقدام، أو ركوب الدراجة الهوائية، أو ممارسة الفنون القتالية غير العنيفة أو لعب كرة المضرب أو الالتحاق بصفوف الأيروبيك. وكل ذلك فى إطار مجموعة. الرياضة التنافسية القائمة على المباريات غير المناسبة للفئة B، مثلاً السكوش، كرة القدم، كرة السلة، إلخ... أما أفضل توزيع لهذا النشاط فهو على الشكل التالى: 3 أيام أسبوعياً للرياضة النشيطة ويومان لتمارين الاسترخاء كاليوغا مثلاً.

الجـزء الثالث

فئـة الـدم O

الصلة ما بين فئة الدم والغذاء

تبدو فكرة ارتباط فئة الدم بالنظام الغذائى جديدة بالنسبة لمعظم الناس. لكنهم غالباً ما يجدون أنها تجيب على أسئلتهم الأكثر إثارة للحيرة. فلطالما عرفنا أن ثمة حلقة مفقودة فى عملية فهم الآلية التى تقود إما فى طريق الصحة وإما فى سكة المرض. فلابد من سبب يشرح التناقضات الكثيرة فى الدراسات التى أجريت فى مجال التغذية من جهة واستمرار تفشى الأمراض من جهة أخرى.

إن تحليل فئات الدم فتح أمامنا سبيلاً لتفسير هذه المتناقضات.

فئات الدم مسألة جوهرية كوجودنا نفسه. تتبع هذه الفئات، فى النظام الطبيعى المنطقى البديع، مساراً منتظماً منذ بداية فجر الإنسانية حتى يومنا هذا دونما انقطاع، وكأنها توقيع الأسلاف على مخطوطة التاريخ التى لم تقو عليها العصور. وأنت كحامل لفذة الدم **O**، تحمل أيضاً موروثاً جينياً من الإنسان الأول، هو الصياد وجامع الثمار الذى عرف باسم كرومانيون - Cro magnon.

إن جينة الفئة **O** مكنت أجدادكم من البقاء على قيد الحياة والتنعم بصحة جيدة معتمدين على نظام غذائى غنى بالبروتينات قوامه اللحوم. والمثير للدهشة حقاً، هو أنه فى بداية القرن الحادى والعشرين، مازالت أجسام أصحاب الفئة**O**، بجهازيها المناعى والهضمى، تميل إلى الأطعمة التى كان أجدادها من الفئة **O** يتناولونها.

فئة دمكم هى مفتاح جهاز المناعة الخاص بكم بكامله. وهى بالتالى عامل أساسى من العوامل التى تحدد صحتك. يعمل مولد المضاد الخاص بفئة دمك

حارساً على البوابة، وهو ينتج أجساماً ضدية مناعية تحمى الجسم من الدخلاء الخطيرين. فعندما يلتقى جسم مضاد بمولد المضاد الخاص بدخيل جرثومى، تحصل ردة فعل تعرف بالتلازن. والتلازن هو عملية تكتل الأجسام المضادة والتصاقها بمولد المضاد الفيروسى وجعله شديد الالتصاق. وعندما تتلازن أو تتكتل الخلايا والفيروسات والطفيليات والبكتريا ويلتصق بعضها ببعض تسهل عملية التخلص منها.

لكن قصة التلازن أو التكتل لا تنتهى عند هذا الحد. فقد تبين أن بعض الأطعمة تجعل خلايا الدم من فئات معينة تتكتل (بطريقة شبيهة بعملية رفض الجسم لجسم غريب)، فى حين لا تؤثر هذه الأطعمة نفسها فى فئات دم أخرى. بكلام آخر، من الممكن أن يكون أحد أنواع الطعام مؤذياً لخلايا من فئة دم معينة ونافعاً لخلايا دم من فئة أخرى. ونتيجة لذلك، تحصل عملية تفاعل كيميائى ما بين دمكم والطعام الذى تتناولونه ويشكل هذا التفاعل جزءاً من موروثكم الجينى. نحن نعرف هذه الحقيقة بفضل عامل يسمى اللكتين Lec-tin. واللكتين هو مجموعة كبيرة ومتنوعة من البروتينات الموجودة فى الطعام، لها خصائص ملزنة (مكتلة) تؤثر فى الدم. تستعمل كائنات حية فى الطبيعة اللكتين كوسيلة فعالة للالتصاق بكائنات حية أخرى.

غالباً ما تكون اللكتينات التى تستخدمها الفيروسات والبكتيريا خاصة بفئة معينة من فئات الدم، مما يجعل هذه الفيروسات والبكتيريا أكثر التصاقاً بالنسبة للأشخاص الذين يمتلكون فئة الدم هذه.

هكذا هى حال اللكتينات فى الطعام. بكلام أوضح، عندما تأكلون طعاماً يحتوى على لكتينات بروتينية غير ملائمة لمولدات المضاد فى فئة دمكم، تستهدف اللكتينات عضواً أو جهازاً فى جسمكم كالكليتين أو الكبد أو الدماغ أو المعدة وتبدأ بتلزين أو تكتيل خلايا الدم فى ذلك العضو أو الجهاز. مثال على ذلك: يتعارض لكتين الفاصوليا الكليوية الخضراء مثلاً مع فئة الدم A،

فيستهدف الأنزيمات الهضمية ويؤثر سلباً فى إنتاج الأنسولين.

إن النظام الغذائى الخاص بفئة الدم A هو طريقة لاستعادة وظائف جهاز المناعة الطبيعية، ولإعادة ضبط ساعة الجسم التى تنظم عمليات الأيض، ولتنظيف الدم من اللكتينات الخطيرة. وتبعاً لخطورة حالكم ومدى التزامكم بالخطة الخاصة بفئة دمكم، تستطيعون تحقيق منفعة من هذا النظام الغذائى.

ركائز النظام الغذائى
الخاص بالفئة O

النظام الغذائى الأمثل للفئة O هو ذلك الذى يعتمد على البروتينات الحيوانية. فالجهاز الهضمى الخاص بهذه الفئة مازال يحمل ذكريات العصور القديمة. ولعل الطعام الغنى بالبروتين الذى كان يتناوله الإنسان الأول الذى اعتمد على الصيد وجمع الثمار، إلى جانب حاجته إلى القيام بجهد جسدى هائل، قد أبقيا معظم الناس البدائيين فى حالة من الخلل الكيتونى الناتج عن الطعام الغنى بالبروتينات والدهون والذى لا يحتوى إلا على القليل من الكربوهيدرات (السكريات والنشويات). يحول الجسم البروتينات والدهون أثناء عمليات الأيض إلى كيتونات، يستخدمها عوضاً عن السكريات فى محاولة منه لتثبيت معدل السكر فى الدم. فإذا اجتمع الخلل الكيتونى منه لتثبيت معدل السكر فى الدم. فإذا اجتمع الخلل الكيتونى والحرمان من السعرات الحرارية والنشاط الجسدى الدائم حصلنا على صياد نحيل ونشيط، سيشكل مفتاح بقاء الجنس البشرى.

لحسن الحظ عادت اللحوم الناتجة عن التربية الحيوانية الطبيعية، التى لا تستخدم فيها الهرمونات ولا المضادات الحيوية ولا الأعلاف المضرة، لتتوافر فى الأسواق. علماً أن نجاح النظام الغذائى الخاص بالفئة O يعتمد على استهلاك اللحوم الحمراء الخالية من الدهون والدواجن والأسماك التى لم تستخدم فى تربيتها أى مواد كيميائية.

ينجح النظام الغذائى الخاص بالفئة O لأنه يتبع خطاً أساسياً واضحاً ومنطقياً يستند إلى أبحاث علمية ودراسات مؤكدة عن تكوين الخلايا.

يضم كل نظامكم الغذائى **14** فئة من الطعام:

- اللحوم الحمراء والدواجن.
- الأسماك وثمار البحر.
- البيض، الألبان والأجبان.
- المكسرات والبذور.
- الزيوت والدهون.
- البقول والفاصوليا.
- الحبوب العشبية.
- الحبوب، الخبز والمعجنات.
- الخضار.
- الفواكه.
- العصائر والسوائل.
- البهارات.
- المطيبات.
- الأعشاب الطبية.
- مشروبات متنوعة.

كل فئة من هذه الفئات تقسم الطعام إلى ثلاثة أنواع مأكولات مفيدة جداً، مأكولات غير ضارة، ومأكولات يجب أن تتجنبوها. وتفسير هذه العبارات:

- **المأكولات المفيدة جداً** هى تلك التى تعمل فى جسمكم وكأنها دواء.
- **المأكولات غير الضارة** هى تلك التى تعمل فى جسمكم عمل الغذاء.
- أما **المأكولات** التى يجب أن **تتجنبوها** فهى تلك التى تعمل فى جسمكم

عمل السم.

لا تخشوا الحرمان، ففى النظام الغذائى الخاص بالفئة O مجموعة متنوعة جداً من الطعام. حاولوا أن تفضلوا الطعام المفيد جداً لكم على الطعام غير الضار؛ لكن لا تخشوا الاستمتاع بالأطعمة غير الضارة؛ فهذه المأكولات لن تؤذيكم وهى تحتوى على عناصر غذائية ضرورية لتأمين التوازن فى نظامكم الغذائى.

فى بداية كل فئة من فئات الطعام تجدون لائحة تشبه ما يلى (تنبهوا أن عدد الحصص يختلف بين ما هو أسبوعى وما هو يومى):

فئة الدم O		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الأسماك وثمار البحر	120 - 180 غ	1 - 4 مرات	3 - 5 مرات	4 - 6 مرات

إن الحصة الموصى بها بحسب العرق ليست قانوناً يجب الالتزام به بدقة. ما أهدف إليه من خلال تحديد العرق هو جعل هذا النظام الغذائى أكثر دقة استناداً إلى ما نعرفه عن خصائص أجدادنا. صحيح أن أشخاصاً من أعراق وثقافات مختلفة يمكن أن يحملوا فئة الدم نفسها، إلا أنهم لا يملكون الجينات نفسها التى تحدد فئة الدم؛ أى أن شخصاً فئة دمه A يمكن أن تكون جيناته AA أى أن والديه من فئه الدم A نفسها كما يمكن ان تكون جيناته O اى ان احد والديه فئة دمه O والآخر A. معظم الإفريقيين يحملون جينات O أكثر من القوقازيين (العرق الأبيض) والآسيويين (العرق الأصفر).

ثمة فروقات جغرافية وثقافية أيضاً بين الشعوب وفروقات أساسية فى طول ووزن الناس. استخدموا إذا هذه المعلومات الإضافية عن الأعراق إذا كانت مفيدة لكم وتجاهلوها إذا كانت ستعقد مسيرتكم. على أى حال، حاولوا أن تحددوا بأنفسكم حصص الطعام التى تناسبكم.

اللحوم الحمراء ولحم الدواجن

فئة الدم O		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
لحوم حمراء	120 - 180 غ للرجال 60 - 150 غ للنساء والأطفال.	5 - 7 مرات	4 - 6 مرات	صفر - مرة واحدة
دواجن	120 - 180 غ للرجال 60 - 150 غ للنساء والأولاد	مرة إلى مرتين.	2 – 3 مرات	1 - 4 مرات

كلوا لحم البقر الخالى من الدهون، ولحم الغنم والحبش والدجاج وأنواع السمك حينما تشاؤون. وكلما زاد معدل الضغط النفسى فى العمل الذى تمارسونه أو كلما كانت الرياضة التى تمارسونها مجهدة، كلما كان عليكم أن تزيدوا كمية البروتينات التى يجب أن تتناولوها.

ملاحظة: إذا كانت فئة دمك O وأجدادك من العرق الأسود، يستحسن أن تفضل اللحم الأحمر الخالى من الدهون على اللحوم المدهنة والدواجن مثل لحم الغنم والدجاج. إن جينات الفئة O مصدرها إفريقيا وأجدادك هم أصحاب الفئة O الأوائل لذلك من الأفضل لك أن تختار بعناية البروتينات التى تستهلكها، فتنقى أنواع اللحوم التى كانت متوفرة لأجدادك الأفارقة.

لحوم ودواجن مفيدة جداً

لحم البقر	القلب
الحلاوات والبنكرياس	لحم الخروف
لحم الغنم	لحم العجل
لحم الجاموس لحم الغزال	الكبد

لحوم ودواجن غير ضارة

الدجاج	الحجل
ديك الحبش	الديك الرومى
التدرج	الإوز
الماعز	البط
الأرنب	الطهيوج (Grouse)
النعام	السنجاب
الحمام	الحصان
الطاووس	

تجنبوا

لحم الخنزير	البيكون (لحم مقدد)
الجامبون	السمان
السلاحف	

الأسماك وثمار البحر

فئة الدم O		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
كل أنواع ثمار البحر	120 - 180 غ	2 - 4 مرات	3 - 5 مرات	2 - 5 مرات

تعتبر الأسماك وثمار البحر، المصدر الثانى بعد اللحوم للبروتينات الحيوانية المركزة، مناسبة جداً لأصحاب فئة الدم O ، الذين هم من أصل آسيوى أو أوراسى آسيوى - أوروبى)، لأن منتجات البحر كانت الطعام الأساسى لأجدادكم الذين عاشوا على السواحل.

الأسماك المدهنة التى تعيش فى المياه الباردة، كأسمك القد والرنكة والأسقمرى (Mackerel) ممتازة لفئة الدم o.

غالباً ما نجد أن الأشخاص الذين يحملون فئة الدم O دمهم «سائل جداً» وهذه مشكلة بالنسبة للفئة O. وزيوت السمك غنية بالفيتامين K الذى يساعد تخثر الدم.

تشكل أنواع كثيرة من ثمار البحر أيضاً مصدراً ممتازاً لليود الذى ينظم وظيفة الغدة الدرقية. علماً أن الفئة O تعانى من عدم انتظام عمل الغدة الدرقية، الأمر الذى يعرضها لمشاكل فى عملية الأيض وللسمنة.

أسماك وثمار بحر مفيدة جداً

التروويت القزحى	القاروس (بكل أنواعه)
الفرخ (بكل أنواعه)	البغروس
القد	الحفش
النهاش الأحمر	سمك أبو سيف
الهلبوت	التلفيش
الصابوغة	سمك موسى (ما عدا الرمادى منه)

أسماك وثمار بحر غير ضارة

القنبر	الأخفس
التروويت النهرى	الأنشوا
الحدوق	القرش
الدلفين الأبيض	الكركند
لوبستر	القريدس
القاروس الأزرق	الفرخ الأبيض
الشبوط النهرى	بلح البحر

الحساس النهرى	البطلينوس (صدف بحرى)
البرسم (قد كبير)	النعاب
الطبول	الأخفش
النازلى	السمك الهلالى
الرنكة	الأسقمرى
السمكة الببغائية	البنبان
الترويت البحرى	الأسقلوب
سمك الشمس	الأسماك البيضاء
سرطان البحر (كراب)	المحار
الكراكى الصغير	التونا
الأنكليس	البغروس
السلحفاة	السمك المفلطح
السلفيش	الراخوس
الأسقلوب (محار مروحى)	سمك موسى الرمادى
السلمون الكبير	الشبص
بزاق (حلزون)	البورى

تجنبوا

أذن البحر	البراكودة (سفرنة)
الرنكة المحفوظة بالخل	السلور
السلمون المدخن	الكافيار
المسقلنج	البلوق
الأخطبوط	محار الأذن
الضفادع	الكلمار (حبار ـ صبيدج)

الحليب ومشتقاته والبيض

فئة الدم O		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأسود	الأصفر
البيض	بيضة واحدة	1 - 4 مرات	3 - 6 مرات	3 - 4 مرات
الأجبان	60 غ	صفر - مرة واحدة	صفر - مرة واحدة	صفر - مرة واحدة
اللبن الرائب	120 - 180 غ	صفر - مرة واحدة	صفر - مرتان	صفر - مرة واحدة
الحليب	120 - 180 غ	صفر - مرة واحدة	صفر - مرة واحدة	صفر - مرة واحدة

إذا كنتم من الفئة O عليكم أن تحذروا من استهلاككم للألبان والأجبان. فأجسامكم لا تستطيع أن تخضع هذه المأكولات لعمليات أيض فعالة؛ لذلك لم أذكر أى منتجات مفيدة فى هذه الفئة من الأغذية.

يمكنكم استهلاك البيض لكن باعتدال، إنه مصدر جيد لحامض DHA الضرورى للوظائف العقلية والبصرية.

أما إذا كانت فئة دمكم O وأنتم من أصل أفريقى أسود فعليكم بإلغاء الألبان والأجبان والبيض أيضاً من نظامكم الغذائى. فهضم هذه المأكولات صعب جداً عليكم.

فى الواقع، يعانى الكثير من الناس ذوى الأصل الأفريقى الأسود من عدم تحمل اللكتوز وهو سكر الحليب. يمكنكم أن تستبدلوا حليب الحيوان ومشتقاته بحليب الصويا وجبنة التوفو المصنوعة منه، فهى مفيدة جداً وتشكل مصدراً ممتازاً للبروتين. يستطيع أصحاب الفئة O الآخرون أن يأكلوا من وقت لآخر بيضة وكمية قليلة من الأجبان والألبان. لكن هذه الأصناف مصدراً ضعيفا للبروتينات التى تحتاجونها. أنصحكم بأن تأخذوا يومياً مكملاً غذائياً من الكالسيوم، بخاصة النساء، فالألبان والأجبان هى أفضل مصدر طبيعى للكالسيوم الذى يمتصه الجسم بسهولة.

ألبان وأجبان مفيدة

لا شىء

أجبان وألبان غير ضارة

الزيدة	الموزاريلا
الجبنة البلدية (جبنة المزارع التى لا تخمر)	جبنة الصويا
الفيتا	حليب الصويا
جبنة الماعز	الزيدة المفقسة
بيض الدجاج	بيض البط

تجنبوا

الجبنة الأميركية	الإيدام
البارميزان	الجبنة الزرقاء
الإيمانتال	البروقولونى
البرى	حليب الماعز
النوشاتيل	المخيض (اللبن الذى يبقى بعد نزع الزيدة منه)
الغودا	الحليب الخالى من الدسم أو القليل الدسم
الكامبير	الغروبير
الجبنة المشللة	بروتين الحليب (كازيين)
الغروبير	السويس
الشيدر	المثلجات بالحليب
مصل اللبن	الكولبى
اللحوم	الجارلسبرغ
الحليب الكامل الدسم	الجبنة بالقشدة
الكفير (لبن مخمر)	مونتيرى
جاك المونستر	كل أنواع اللبن (الزبادى)
بيض الإوز	بيض السمان

الزيوت والدهون

فئة الدم O		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الزيوت	ملعقة طعام	3 - 8 مرات	4 - 8 مرات	5 - 8 مرات

الزيوت مفيدة لفئة الدم O. إنها مصدر هام للتغذية وهى تساعد الفئة O على التخلص من الفضلات السامة التى تترسب فى الجسم. تزيد قيمة هذه الزيوت ومنفعتها إذا اخترتم منها الأنواع الأحادية غير المشبعة، كزيت الزيتون وزيت بذور الكتان. إن لهذه الزيوت تأثيراً إيجابياً على القلب والشرايين، ويمكنها حتى أن تخفض معدل الكولسترول فى الدم.

زيوت مفيدة جداً

زيت بذور الكتان	زيت الزيتون

زيوت غير ضارة

زيت الكانولا	زيت كبد سمك القد
زيت السمسم	زيت اللوز
زيت بذور الكشمش الأسود	زيت لسان الثور (البلعصون/ الحمحم)
زيت الجوز	

تجنبوا

زيت الذرة	زيت الفول السودانى (الفستق)
زيت بذور القطن	زيت العصفر
زيت الخروع	زيت جوز الهند
زيت الأخدرية	زيت الصويا
زيت جنين القمح	

المكسرات والبذور

فئة الدم O		أسبوعيا إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
المكسرات والبذور	حفنة (ملء قبضة اليد)	2 - 5 مرات	2 - 5 مرات	2 - 4 مرات
زبدة المكسرات (جوز، لوز، فستق...)	ملعقة إلى ملعقتى طعام	2 - 5 مرات	2 - 5 مرات	2 - 4 مرات

يستطيع أصحاب الفئة O أن يجدوا فى المكسرات والبذور مصدراً جيداً للحصول على البروتينات النباتية المكملة. لكن هذا النوع من الغذاء يجب أن لا يحتل بأى شكل من الأشكال مكان اللحوم الغنية جداً بالبروتين.

أنتم لا تحتاجون لهذه الأصناف فى حميتكم وعليكم أن تختاروا منها ما يناسبكم فحسب، لأنها غنية جداً بالدهون. ومن المؤكد أن عليكم تفادى تناول المكسرات والبذور إذا كنتم تريدون أن تنحفوا.

امضغوا المكسرات جيداً لأنها تسبب أحياناً بعض المشاكل الهضمية. ويستحسن أن تأكلوها على شكل زبدة، فبهذا الشكل تكون أسهل على الهضم، بخاصة إذا كنتم تعانون من المشاكل فى القولون، التى غالباً ما يصاب بها أصحاب الفئة O.

مكسرات وبذورات مفيدة جداً

بذور اليقطين	الجوز الأسود
بذور الكتان	

مكسرات وبذورات غير ضارة

اللوز	ماكاديميا
السمسم	زبدة اللوز
جبنة اللوز	حليب اللوز
الجوز الرمادى (الأبيض)	جوز بيكان
زبدة جوز بيكان	الصنوبر
بذور العصفر	البندق
الطحينة	الجوز القازى

تجنبوا

جوز الزان (المران)	الجوز البرازيلى
زبدة الفستق	الكاجو
زبدة الكاجو	الفستق الحلبى
الليتشى	الكستناء
بذور الخشخاش	الفول السودانى (الفستق)
بذور دوار الشمس	زبدة بذور دوار الشمس

الفاصوليا والبقول الأخرى

فئة الدم O		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
أنواع البقول والفاصوليا المنصوح بتناولها	كوب من الحبوب الجافة	مرة إلى 3 مرات	مرة إلى 3 مرات	مرتان إلى 4 مرات

لا تعتبر البقول جزءاً هاماً من النظام الغذائى الخاص بالفئة O رغم أن الذين ينتمى أجدادهم للعرق الأصفر (الآسيويون) اعتادوا على تناولها تقليدياً. معظم أنواع الفاصوليا والبقول تحتوى على لكتينات تتراكم فى أنسجة العضلات وتقلل حموضتها. حاولوا إذاً الحصول على معظم بروتيناتكم من الأغذية الحيوانية المصدر.

فاصوليا وبقول مفيدة جداً

فاصوليا الأدوكى	فاصوليا الأزوكى
الفاصوليا البيضاء الصغيرة ذات النقطة السوداء	

فاصوليا وبقول غير ضارة

الفاصوليا السوداء المكسيكية	فاصوليا الجيكاما المكسيكية
فول الصويا	جبنة الصويا
حليب الصويا	ميزو الصويا
ثامبيه الصويا	فاصوليا الكلى الخضراء
فاصوليا الكلى العريضة	الفاصوليا الحمراء
الفول	لوبياء مسلات
الحمص الفحلى	الفاصوليا البيضاء
اللوبياء الخضراء	البازيلاء
قرون البازيلاء التى تطهى بأكملها فاصوليا المانج المنبتة	فاصوليا مسلات

تجنبوا

الفاصوليا الحمراء الكلوية	الفاصولياء البيضاء الصغيرة الحبة
العدس	الفاصوليا الحمراء المشحة
الفاصولياء البيضاء الشائعة	

الحبوب العشبية والخبز والمعجنات

فئة الدم O		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
أنواع الحبوب العشبية والخبز والمعجنات المسموح بتناولها	نصف كوب من الحبوب الجافة/ نصف كوب من المعكرونة الجافة/ شريحتان من الخبز	1 - 6 مرات	1 - 6 مرات	1 - 6 مرات

ما من حبوب أو معجنات يمكن أن تصنف كغذاء مفيد جدا لفئة الدم O. المعجنات (المعكرونة) المصنوعة من دقيق القمح الروسى (الحنطة السوداء)، أو الخرشوف (أرضى شوكى) أفضل للفئة O من المعجنات المصنوعة من الدقيق الاعتيادى. لكن هذه الأطعمة ليست ضرورية للفئةO، ويجب أن يكون استهلاكها محدوداً والإكثار فى المقابل من تناول المأكولات ذات المصدر الحيوانى لأنها أكثر فعالية.

لا تتحمل الفئة O المنتجات المصنوعة من القمح، لذلك يجدر بها أن تلغيها كلياً من نظامها الغذائى. يتفاعل اللكتين الموجود فى القمح مع دم أصحاب الفئة O وجهازهم الهضمى ويمنع الجسم من امتصاص المغذيات المفيدة كما يجب. وتعتبر المنتجات المصنوعة من القمح السبب الأول فى زيادة الوزن لدى

الفئة O. فمادة الغلوتين الموجودة فى جنين القمح (نواته) تعيق عمليات الأيض ويؤدى الأيض الضعيف وغير الكافى إلى تحول الغذاء إلى طاقة ببطء شديد مما يجعل هذا الغذاء يتراكم فى الجسم على شكل دهون.

الخبز والكيك يمكن أن يكونا مصدر اضطرابات للفئة O، لأن معظم أنواعهما تحتوى على دقيق القمح. يستثنى من أنواع الخبز كلها نوعان هما الخبز المصنوع من الحبوب المنبتة والخبز المصنوع من القمح المنبت والزبيب. يمكنكم أن تجدوا هذين النوعين فى المحلات التى تبيع المأكولات الصحية أو أن تصنعوهما فى المنزل. يستطيع من فئة دمهم O أن يستهلكوا الخبز المعد من الحبوب المنبتة، لأن اللكتين الموجود فى الغلوتين (بخاصة فى قشرة القمح) يتلف أثناء عملية التنبيت.

وعلى خلاف خبز الحبوب المنبتة التجارى الذى غالباً ما يكون مغشوشاً، يعتبر خبز القمح المنبت الصحى طعاماً حياً، ما زالت أنزيمات مفيدة كثيرة حية فيه.

حبوب عشبية وخبز ومعجنات مفيدة جداً

خبز القمح المنبت (خبز المن)

حبوب عشبية وخبز ومعجنات غير ضارة

قطيفة	خبز الحبوب المنبتة
القمح الروسى (الحنطة السوداء)	الخبز الخالى من الغلوتين
دقيق الأرز (كريما الأرز)	الكاموت
حليب الأرز	الدخن
الأرز المنفوخ	نخالة الشوفان
دقيق الشوفان	كريما الشوفان
خبز الجودار الصافى	الكينوا
الدخن المنفوخ	خبز دقيق الصويا
نخالة الأرز	خبز الأرز
توست الأرز	العلس (القمح البرى)
التابيوكا	تيف دخن أثيوبى
الكاشا	
المعكرونة المصنوعة من الخرشوف (الأرضى شوكى)	
المنتوجات المصنوعة من العلس (القمح البرى)	
النودلز المصنوعة من القمح الروسى (أى الصويا)	
الأرز (الأبيض ـ الأسمر ـ البسمتى ـ البرى)	

تجنبوا

الشعير	الكورنفليكس (رقائق الفطور)
دقيق الذرة	الذرة (البيضاء ـ الصفراء ـ الزرقاء)
دقيق القمح	الكسكسى
البرغل	الكيك الإنكليزى English muffin
السميد الناعم	طحين الغلوتين
المعكرونة بالسبانخ	نخالة القمح
جريش القمح	جنين القمح
الميوزلى	خليط رقائق الشعير والقمح للفطور
القمح المقشور	خبز الفطير
البوشار Popcorn	
المنتوجات المصنوعة من طحين القمح الأبيض	
المنتوجات المصنوعة من طحين القمح الكامل	
خبز البامبرنيكل Pumpernickel المصنوع من حبوب الجودار والقمح ودبس السكر	
خبز القمح المنبت التجارى وليس المصنوع بالطريقة التقليدية	

الخضــــار

فئة الدم O		يومياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الخضار النيئة أو المطبوخة أو المطهوة على البخار	كوب	3 - 5 مرات	3 - 5 مرات	3 - 5 مرات

إن أنواع الخضار المسموح بها للفئة O كثيرة جداً. وينبغى ان تشكل هذه الفئة من الطعام ركيزة أساسية فى نظامها الغذائى. لكن لا يمكن لمن فئة دمهم O أن يأكلوا أنواع الخضار كافة دون التمييز بينها. فبعض أنواع الخضار تسبب لهم مشاكل كبيرة. مثال على ذلك بعض الخضار الذى تنتمى إلى عائلة الصليبيات كالملفوف وملفوف بروكسل (ملفوف صغير جداً) والقنبيط وأوراق الخردل الخضراء التى تكبح عمل الغدة الدرقية، وهى أصلاً ضعيفة لدى الفئة O .

أما الخضار الورقية الغنية بالفيتامين K مثل الكرنب والملفوف الذى لا يتكور (أوراقه أشبه بالخس) والخس والبروكولى والسبانخ، فهى مفيدة جداً للفئة O، لهذا الفيتامين عمل واحد فقط وهو مساعدة الدم على التخثر. وكما رأينا سابقاً يفتقر أصحاب الفئة O إلى عوامل كثيرة من عوامل تخثر الدم، وهم بحاجة إلى الفيتامين K لمساعدتهم على ذلك.

تحتوى حبوب الألفالفا (برسيم، فصة، باقية) المنبتة، على مكونات تهيج الجهاز الهضمى وتجعل مشاكل الحساسية المفرطة لدى الفئة O تتفاقم. فى حين

تطلق العفونة فى الفطر العادى والشيتاكى والزيتون المختمر ردات فعل تحسسية.

كل هذه الأطعمة غريبة على جسم صاحب الفئة O، الذى لم يصمم ليتقبلها.

أما الباذنجان والبطاطا فيسببان له التهاباً فى المفاصل، لأن اللكتينات التى فيهما تترسب فى الأنسجة المحيطة بالمفاصل.

تعيق لكتينات الذرة إفراز الأنسولين، وهذه حالة غالباً ما تؤدى إلى الإصابة بمرض السكرى وزيادة الوزن المفرطة. على أصحاب الفئة O كلهم أن يتجنبوا الذرة - بخاصة إذا كانوا يعانون من زيادة فى وزنهم أو كان لديهم استعداد وراثى للإصابة بمرض السكرى.

أما البندورة (الطماطم) فهى حالة خاصة. تحتوى البندورة على لكتينات قوية، تدعى **Panhemaglutinans** (ومعناها أنها تجعل خلايا الدم تتلاصق وتتكتل لدى الفئات كافة)؛ تسبب البندورة اضطرابات فى الجهاز الهضمى الخاص بالفئة A والفئة B. لكن الفئة O تستطيع أن تأكل البندورة، فهى تصبح غير مؤذية عندما يأكلونها.

خضار مفيد جداً

الأرض شوكى	أوراق الملفوف الذى لا يتكور
الكرنب ساقى	الطرخشقون (الهندباء الجبلية)
أوراق الشمندر	الخس
البروكولى	البامية

الهندباء	فجل الخيل
البصل	البقدونس
الفليفلة الحمراء (الحلوة والحريفة)	عشب البحر البنى **Kelp**
الجزر الإفرنجى (الرومى)	البطاطا الحلوة
السبانخ	الراوند
اللفت	اليقطين

خضار غير ضار

الروكا (الجرجير)	الخس على أنواعه
الشمار	السرخس الحلزونى الأوراق
الهليون	نبتات الخيزران الصغيرة bom-boo shoots
الشمندر	الهندباء الحمراء
السلق الصينى	الفجل
البروكولى الصغير	الجزر
البصل الأخضر	الثوم

ملفوف بروكسل	عصير الملفوف
الكرفس اللفتى	الباذنجان
البازيلاء	الكرفس
الفطر على أنواعه البرية والبحرية	الكراث الأندلسى
البقدونس الإفرنجي	قرون البازيلاء الخضراء
الزيتون الأخضر	نبتات الفجل اليافعة
الفجل اليابانى الحلو	الشبث (نبات شبيه بالشمار)
الفليفلة الخضراء الحلوة	الكوسى والقرع على أنواعهما
الأنديف	الفليفلة الحريفة الشوكروت
اللفت الأصفر	اللوبياء المسلات
قسطل الماء (بصل يابانى)	البندورة (الطماطم)
القرة	اليام (نوع من البطاطا الحلوة)
الكوسى الإفرنجي	الملفوف (الصينى - الأحمر - الأبيض - الأخضر)

تجنبوا

الأفوكادو	الألوة (صبر)
البطاطا	الخيار
الكراث	فطر شيتاكى
أوراق الخردل	حبوب ألفافا (البرسيم) المنبتة
القنبيط	الذرة البيضاء
الذرة الصفراء	الزيتون الأسود

الفواكـــــــــه

فئة الدم A		يومياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الفواكه المسموح بتناولها	كوب واحد أو حبة واحدة	2 - 4 مرات	3 - 5 مرات	3 - 5 مرات

يسمح للفئة O بتناول أنواع رائعة وكثيرة من الفواكه. ولا تشكل الفواكه مصدراً هاماً للألياف والفيتامينات والمعادن فحسب بل يمكن أن تكون بديلاً ممتازاً عن الخبز والمعجنات فى نظام صحتكم أكثر وفى الوقت عينه تستطيعون التخلص من الوزن الزائد إذا كان هذا هدفكم.

يفترض بأصحاب الفئة O أن يتفادوا أكل البرتقال على أنواعه واليوسف أفندى (مندرين) لارتفاع نسبة الحموضة فيهما. الثمار العنبية لا ضرر منها، فى ما عدا توت العليق الأسود blackberries، الذى يحتوى على لكتين يجعل عملية الهضم عند الفئة O تضطرب.

يتمتع عصير الفواكه بكل خصائص الفاكهة الكاملة، ما لم يذكر ذلك على حدة.

فواكه مفيدة جداً

التين المجفف والطازج	الخوخ على أنواعه
الموز	الجوافة
المنغا	عصير الأناناس
عصير الكرز الأسود	الكرز على أنواعه
الأويسة (عنب الدب blueberry)	

فواكه غير ضارة

التفاح وعصيره	البطيخ
المشمش	العنب على أنواعه
ثمرة شجرة الخبز	النكتارين
البابايا	الدراق
الإجاص	bread fruit
الليمون الحامض	الكاكى (خرما)
توت العليق البرى cranberry	الليمون الحامض الأخضر (اللايم)
الأناناس	الكشمش الأسود
توت لوغان	الرمان

الكشمش الأحمر	الصبار
البلح	الزبيب
السفرجل	التوت الأحمر الداكن
الشمام الإيرانى	مشمش شوكى
الشمام الطويل الأصفر	ثمرة النجمة **star fruit**
ثمر نخيل الساغو	الكريب فروت
الشمام المسكى	الشمام الأسبانى
الفريز (الفراولة)	
البرتقال البيضاوى الصغير الذى يؤكل بقشره (**kumquat**)	
العنب الأسود المائل إلى الأزرق المغبر بالفضى	
الشمام الأخضر من الخارج البرتقالى من الداخل	

تجنبوا

توت العليق الأسود **blackberry**	الإجاص الآسيوى **asian pear**
البرتقال على أنواعه	جوز الهند وحليبه
لسان الحمل (آذان الجدى)	الشمام المر
الراوند	الفريز
يوسف أفندى (مندرين)	الكيوى
الشمام البرتقالى اللون من الداخل والرمادى أو البيج من الخارج	
الشمام الأخضر من الداخل من الخارج	

العصير والسوائل

فئة الدم O		يومياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأبيض
أنواع العصير المسموح بها كلها	250 غ	2 - 3 مرات	2 - 3 مرات	2 - 3 مرات
الماء	240 غ	4 - 7 مرات	4 - 7 مرات	4 - 7 مرات

يفضل أن يشرب أصحاب الفئة O عصائر الخضار أكثر من عصائر الفواكه، لأن عصير الخضار قلوى أكثر. فإذا أردتم أن تشربوا عصير الفاكهة اختاروا منها تلك التى لا تحوى نسبة عالية من السكاروز. تفادوا العصير الغنى بالسكر مثل عصير التفاح.

عصير الأناناس يساعدكم على تفادى مشكلة احتباس الماء والتورم فى الأطراف، الأمر الذى يجعل وزنكم يزيد. عصير الكرز الأسود مفيد لكم أيضاً لأنه قلوى جداً.

اختاروا الخضار والفواكه بحسب التوصيات الواردة فى الفصلين 8 و9 عندما تشترون أو تحضرون العصير بنفسكم.

بهارات وتوابل ومحليات

تستطيع الأنواع التى تناسبكم من البهارات والتوابل والمحليات أن تفيد جهازكم الهضمى والمناعى. مثال على ذلك، يجد أصحاب الفئة o منفعة كبيرة فى التتبيلات المعدة من عشب البحر البنى (kelp) أو مسحوقه لأنه غنى جداً باليود الذى يضبط عمل الغدة الدرقية. أما الملح المدعم باليود فهو مفيد لهم أيضاً، لكن عليهم استخدامه بكميات قليلة جداً ومن وقت لآخر فحسب.

تميل حويصلات عشب البحر البنى (klep) إلى تأمين التوازن فى الجهاز الهضمى الكثير الحموضة لدى أصحاب الفئة O، مخفضة بالتالى خطر إصابتهم بتقرحات.

إن وفرة سكر الفوكوز fucose فى عشب البحر البنى تحمى بطانة الأمعاء فى معدة أصحاب الفئة o، مانعة البكتيريا المسببة للتقرحات من الالتصاق بهذه البطانة والتشبث بها.

فى المقابل لا تؤذيكم المحليات، كسكر القصب ودبس السكر وشراب الذرة، ولا حتى الشوكولا إذا تناولتموها بكميات قليلة. إنما عليكم أن تكتفوا بتناولها من وقت إلى آخر لتطييب الطعام.

بهارات وتوابل مفيدة جداً

الخروب	الفلفل الأحمر الحريف
الكارى	الكركم (عقدة صفراء)
الدلس	عشب البحر البنى
البقدونس	فجل الخيل

بهارات وتوابل وأعشاب منكهة ومحليات غير ضارة

نشاء أغار النباتى	الحبق
الثوم الأخضر	البهارات السبع
الغار	الشوكولا
خلاصة اللوز	البرغموت
كبش القرنفل	اليانسون
بكتين التفاح	شراب الأرز الأسمر
الكزبرة	نشاء نبتة الأروروت
الهال	البقدونس الإفرنجي
الكرواية	القرفة
الكمون	الشبث (نوع من الشمار)

البهار الحلو المطحون	صلصة الصويا
الثوم	رب الفليفلة الحريفة
النعناع السنبلى	الجيلاتين
النعناع البرى	سكر القصب الأسمر
العسل	الفليفلة الحلوة
السكر الأبيض	شراب القيقب
السكر الأسمر	إكليل الجبل
التمارى الخالى من القمح	المردقوش
الزعفران	التمر الهندى
النعناع	القصعين (عيزقان)
التابيوكا	دبس السكر (عسل أسود)
الملح البحرى	الطرخون
الميزو	الندغ (الصعتر البرى)
الصعتر	الخردل الجاف
العلطيرة (شاى كندا)	البابريكا
عرق السوس	صعتر الأوريغانو
الفانيليا	خل التفاح

تجنبوا

الكبر	البهار الأبيض
نشاء الذرة	دكستروز
فركتوز	المالتودكسترين
شراب الذرة	الأكاسيا
سكر الأسبارتام	الكراجينان **Carrgeenan**
صمغ الغوار	الغوارانا
العرعر	مسحوق قشور جوز الطيب
البهار الأسود المطحون	الخل (ما عدا خل التفاح)
غلوتامات المونوصوديوم**MSG**	
عشب البحر الأزرق المائل إلى الخضرة	

المطيبــات

ما من مطيبات مفيدة جداً لفئة الدم O. لكن إن كنتم ترغبون بتناول الخردل أو الصلصة الجاهزة مع السلطة أو الطعام، فاستخدموها باعتدال، مع اختيار الأصناف القليلة الدهون والسكر. يمكنكم بالمقابل أن تعدوا صلصات من مكونات مقبولة.

صحيح أنكم تستطيعون أكل البندورة (الطماطم) من وقت لآخر إلا أن عليكم تجنب الكتشاب لأنه يحتوى مكونات أخرى غير البندورة كالخل وشراب الذرة مثلاً.

يصعب على أصحاب الفئة O هضم المخللات (الكبيس)، فهى تهيج بطانة معدتهم بشدة.

أنا أوصيكم بالابتعاد عن المطيبات كافة والاستعاضة عنها بالمتبلات الصحية مثل زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض والثوم.

مطيبات غير ضارة

زبدة التفاح
الخردل (الخالى من الخل)
مربيات الفواكه المسموح بها
صلصات السلطة الجاهزة (القليلة الدهون وذات المكونات المسموح بها).
جليليه الفواكه المسموح بها.

تجنبوا

الكتشاب
المخللات على أنواعها
الكايونيز
البهارات المخللة
صلصة **Worcestershire**

الزهــــورات

ترتكز توصياتنا فى ما يختص بالزهورات على فهمنا الشامل لما يمكن أن يجعل أصحاب الفئة O يمرضون. ينبغى أن تعتبروا الزهورات وسيلة تقويكم على نقاط ضعفكم الطبيعية. وفيما يختص بالفئة O ينبغى التركيز على الأنواع التى تهدىء الجهاز الهضمى وتقوى جهاز المناعة.

ثمة أعشاب كثيرة لها هذا التأثير، ومنها النعناع البرى والبقدونس وثمر الورد البرى (ورد السياج - ورد الكلاب) والأرالية (ساسالى) فى حين زن أعشاباً أخرى مثل الألفالفا (برسيم - فصة - باقية) والألوة (الصبر) والأرقطيون ترهق جهاز المناعة وتسيل الدم، وهذه مشكلة بالنسبة للفئة O.

زهورات مفيدة جداً

حشيشة الدينار (جنجل)	ثمر الورد البرى.
عشب الطير (عين العصفور)	الزيزفون
الأرالية (ساسالى)	الطرخشقون (هندباء جبلية)
التوت	الدردار
الحلبة	البقدونس
الزنجبيل	النعناع الفلفلى (روح النعناع)

زهورات غير ضارة

النعناع البرى	الجنسنغ
البابونج	البيلسان (الخمان)
القصيدة	الزعرور البرى
القصعين (عيزقان)	رعى الحمام
الفراسيون	البتولا البيضاء (شجرة القضبان)
عرق السوس	النعناع السنبلى
لحاء السنديان الأبيض (البلوط)	البوصير (آذان الدب)
الصعتر	الأخيلية (أم الألف ورقة)
أوراق العليق	الناردين (حشيشة القط)
عشبة دونغ كاى الصينية	

تجنبوا

الألفالفا (برسيم ـ فصة ـ باقية)	الأخيناسيا
الجنطيانا	السنا (سنماكى)
الزرقطيون	الخاتم الذهبى **Golden Seal**
كيس الراعى	شوشة الذرة

حشيشة السعال (فرفرة)	النفل الأحمر
أوراق الفريز	الراوند
الحماض الأصفر	الألوة (الصبر)
عشبة القديس يوحنا (هيوفاريقون)	

مشروبات متنوعة

قليلة هى المشروبات التى يسمح بها للفئة O . فإذا كانت فئة دمكم O فعليكم أن تكتفوا بالمياه الغازية والصودا والزهورات، ذات التأثير غير الضار. لا ينصح بشرب البيرة الخالية من الكحول فهى تزيد إفرازات أحماض المعدة ومعظم أنواعها مصنوع من القمح. الشاى الأخضر مشروب تستعيضون به عن المشروبات الأخرى بالكافيين.

المشكلة التى تسببها القهوة لمن فئة دمهم O هى أنها ترفع معدل الحموضة فى معدتهم، وهم لا يحتاجون مزيداً من الحموضة لأن لديهم الكثير منها. كما أن القهوة تؤثر سلباً فى جهازهم المناعى وتعيق امتصاص الكالسيوم لديهم. فإذا كنتم ممن يحبون شرب القهوة، لعلكم تستطيعون أن تبدأوا تدريجياً بتخفيف المقدار الذى تشربونه منها يومياً. أما هدفكم النهائى فهو إلغاء القهوة من لائحة مشروباتكم. لن تشعروا بعوارض الانقطاع عن شرب القهوة، كالصداع والتعب وسرعة الانفعال، إذا تخليتم عنها تدريجياً. والشاى الأخضر بديل جيد عنها، وهو يحتوى أيضاً على مادة الكافيين.

مشروبات مفيدة جداً

مياه معدنية فوارة
الشاى الأخضر
سلتزر

تجنبوا

القهوة العادية	القهوة الخالية من الكافيين
المشروبات الغازية على أنواعها	الشاى الأسود الخالى من الكافيين
الشاى الأسود العادى	

دليل المكملات الغذائية لفئة الدم A

تتضمن الخطة الغذائية الخاصة بفئة الدم A أيضاً توصيات تتعلق بالفيتامينات والمعادن والمكملات الطبيعية العشبية، التى تزيد التأثير الإيجابى للنظام الغذائى الخاص بفئة دمكم. وتماماً كما هو الحال مع الغذاء، لا تؤثر المكملات الغذائية فى الجميع التأثير نفسه. فكل نوع من الفيتامين أو المعادن أو المكملات العشبية يلعب دوراً محدداً فى جسمك. وعلى هذا فإن العلاج المعجزة الذى يتلهف أصحاب الفئة B لأخذه يمكن أن يكون غير مجد لك أو حتى أن يوذيك إذا كنت من الفئة O.

إن المكملات الغذائية ضرورية للفئة O لأنها تساعد على تحقيق الأهداف التالية:

- ❖ تنشيط عملية الأيض.
- ❖ زيادة قدرة الدم على التخثر.
- ❖ منع حصول الالتهابات.
- ❖ ضبط عمل الغدة الدرقية.

تركز التوصيات التالية على المكملات الغذائية التى تساعدكم على تحقيق الأهداف المذكورة، وتحذركم من تلك التى تضر بكم وتشكل خطراً على الفئة O.

بعض أنواع الفيتامينات والمعادن الشائعة متوفر بكثرة فى طعام الفئة O، وبالتالى لا يحتاج أصحاب الفئة O لأخذها على شكل مكملات غذائية. من تلك المعادن والفيتامينات نذكر الفيتامين C والحديد، علماً أنه لن يؤذيكم أن

تأخذوا **500** ملغ من الفيتامين **C** يومياً على شكل حبوب مكملة.

أنتم تحتاجون مكملاً من الفيتامين **D**، فالأطعمة الغنية بهذا الفيتامين كثيرة. والمصدر الأفضل والطبيعى لهذا الفيتامين هو نور الشمس.

وضعت هذه التوصيات كلها على أساس التزامكم بالنظام الغذائى الخاص بالفئة **O**.

مكملات غذائية مفيدة

الفيتامين B

إذا اتبعتم النظام الغذائى المناسب للفئة O فلن تحتاجوا مكملاً غذائياً من الفيتامين B 12 أو الأسيد فوليك B 9. لكننى فى الواقع عالجت بنجاح حالات إحباط، وحالات فرط نشاط وعدم القدرة على التركيز والانتباه لدى أشخاص كثر من الفئة O، مستخدماً جرعات عالية من الأسيد فوليك B 9 والفيتامين B 12، إلى جانب النظام الغذائى والتمارين الرياضية الخاصة بالفئة O. علماً أن هذين الفيتامينين مسؤولان عن تكون الحمض الريبى النووى (DNA).

إذا أردتم أن تجربوا جرعة عالية من الفيتامين B المركب، عليكم التأكد من خلوه من أى مادة كيميائية استعملت لتحضيره على شكل حبوب أو مستحضر. إن دمج الفيتامين B وضغطه بشكل غير مناسب يمكن أن يصعبا على جسمكم عملية امتصاص هذا الفيتامين.

تجنبوا أيضاً أخذ التركيبة التى تحتوى على قمح أو جنين القمح (نواته).

أخيراً، كلوا الكثير من الأطعمة الغنية بالفيتامين B.

مأكولات غنية بالفيتامين B مفيدة للفئة O

اللحوم
المكسرات
الكبد، الكليتان، الموزات (عضلات)
الخضروات الورقية الخضراء الداكنة اللون المسموح بها
البيض (باعتدال)
الفواكه
السمك
الخميرة الغذائية

الفيتامين K

تنخفض لدى أصحاب الفئة **O** العوامل التى تعمل على تخثر الدم، الأمر الذى يسبب لهم مشكلة عندما ينزفون. عليكم إذاً أن تحرصوا على أخذ الكثير من الفيتامين **K** عن طريق المأكولات الواردة فى نظامكم الغذائى. لا ينصح عامة بأخذ مكمل غذائى من الفيتامين **K**، لذلك يستحسن أن تتنبهوا لنوع الطعام الذى تتناولونه وأن تختاروا الأطعمة الغنية جداً بهذا العنصر الضرورى حقاً للفئة **O**.

مأكولات غنية بالفيتامين K مفيدة للفئة O

الكبد
صفار البيض
زيوت الأسماك
الخضروات الورقية الخضراء
الكرنب
السبانخ

الكالسيوم

ينبغى على الأشخاص الذين فئة دمهم O أن يكملوا نظامهم الغذائى بالكالسيوم دائماً، لأن هذا النظام لا يتضمن مشتقات الحليب، المصدر الأفضل لهذا المعدن. يتعرض أصحاب الفئة O للإصابة بالتهابات فى المفاصل، وذلك يوضح حاجة هذه الفئة إلى أخذ مكمل غذائى من الكالسيوم.

يستحسن أن تتناولوا جرعات عالية من الكالسيوم (600 إلى 1100 ملغ من الكالسيوم). تسرى هذه النصيحة على أصحاب الفئة O كلهم، لكنها ضرورية ومفيدة أكثر للأطفال من فئة الدم O، أثناء مرحلة النمو (من عمر سنتين إلى 5 سنوات ومن 9 إلى 16 سنة)، وفى مرحلة ما بعد سن اليأس عند المرأة (بعد انقطاع الحيض نهائياً).

إن الكالسيوم المتوافر فى غير الحليب ومشتقاته لا يعتبر مفيداً كذلك الذى فى هذه الأخيرة، لكن على أصحاب الفئة O أن يتناولوا المأكولات الغنية بالكالسيوم كجزء أساسى ودائم من نظامهم الغذائى.

مأكولات غنية بالكالسيوم مفيدة للفئة O

السردين (غير منزوع الحسك)
السلمون المعلب (غير منزوع الحسك)
البروكولى
أوراق الملفوف غير المتكور (أشبه بأوراق الخس)

اليود

يتعرض أصحاب الفئة O لاضطرابات فى عمليات الأيض التى تتم فى الغدة الدرقية، بسبب النقص فى اليود. تنتج عن هذه الاضطرابات أعراض جانبية متعددة، نذكر منها زيادة الوزن، واحتباس الماء فى الجسم والتعب. يعتبر اليود العنصر الأساسى الضرورى لإنتاج الهرمونات الدرقية. وفى حين لا أنصحكم بأخذ مكمل غذائى من اليود، تستطيعون أن تحصلوا على حاجتكم من اليود فى النظام الغذائى الخاص بالفئة O.

مأكولات غنية باليود مفيدة للفئة O

منتجات البحر (بخاصة أسماك المياه المالحة)
عشب البحر البنى (**kelp**)
الملح المدعم باليود (باعتدال)

المنغنيز (بحذر)

يصعب على أصحاب الفئة o أن يحصلوا على المنغنيز من نظامهم الغذائى، لأن المصدر الأول للمنغنيز هو الحبوب والبقول. لكن هذا لا يسبب مشكلة فى معظم الأحيان، وأنا لا أنصحكم بأخذ مكمل غذائى من المنغنيز إلا فى حالات نادرة.

مع هذا، تجدر الإشارة إلى أننى حين أعطيت مكملات غذائية من المنغنيز لفترة قصيرة، لمرضى يعانون من آلام مبرحة ومزمنة فى المفاصل (بخاصة فى أسفل الظهر والركبتين)، شعر هؤلاء بتحسن ملموس.

لكن حذار من أن تصفوا المنغنيز لأنفسكم، وتأخذوه دون استشارة إخصائى، فالمنغنيز يمكن أن يسبب تسمماً إذا كانت الجرعة غير مناسبة لذلك لا تأخذوه إلا بإشراف طبيب.

تجنبـــوا

الفيتامين A

أنصح أصحاب الفئة O باستشارة الطبيب قبل أن يأخذوا مكملات غذائية من الفيتامين A مشتقة من زيوت السمك، لكنهم يستطيعون طبعاً أن يستفيدوا من الأطعمة الغنية بالفيتامين أو البيتاكاروتين المذكورة فى النظام الغذائى المناسب لهم.

مأكولات بالفيتامين A مفيدة للفئة O

مأكولات
الخضار الصفراء اللون والبرتقالية والخضار الورقية الداكنة المسموح بها
أسماك البحر الباردة

الفيتامين E

أنا لا أنصح كذلك بأن يأخذ أصحاب الفئة O مكملات غذائية من الفيتامين E، لأنها تعقد مشكلة تخثر الدم البطىء لديهم. فى المقابل يمكنهم أخذ الفيتامين E من الأطعمة المسموحة فى نظامهم الغذائى.

مأكولات غنية بالفيتامين E مفيدة للفئة O

الزيوت النباتية
الكبد المكسرات
الخضراوات الورقية الخضراء المسموح بها

الأعشاب الطبية والعناصر الكيميائية النباتية المفيدة للفئة O

عرق السوس (Licorice - Glyeyrrhiza)

يمكن أن تسبب الحموضة المفرطة فى معدة أصحاب الفئة O تهيجات وقروحاً، وهذا أمر شائع لديهم. قد تساعدكم تركيبة محضرة من عرق السوس وتدعى (DGL (de - glycyrrhizinated licorice، على التخفيف من هذه التهيجات وعلى شفاء القروح.

إن مستحضر DGL متوافر فى المتاجر التى تبيع المنتجات الغذائية الصحية على شكل بودرة لذيذة الطعم أو على شكل قطعة كراميل.

على عكس معظم أدوية القرحة، يشفى مستحضر DGL فعلياً غشاء المعدة، ويحميه من الأحماض التى تفرزها المعدة.

الفوقس الحويصلى (طحلب أسود) Fucus vesiculosus

الفوقس الحويصلى ـ هو جنس من عشب البحر البنى ـ غذاء مفيد جداً للفئة **O**.

إن هذه العشبة البحرية تحمل مكونات مثيرة للاهتمام، نذكر منها اليود وكمية كبيرة من سكر الفوكوز Fucose. ولعلكم تذكرون أن الفوكوز هو السكر الأساسى فى تركيبة مولدات المضاد الخاصة بالفئة **O**، يساعد الفوكوز المتوافر فى الفوقس الحويصلى على حماية بطانة الأمعاء لدى أصحاب الفئة **O**، وبخاصة من البكتيريا المسببة للقرحة H.pylori، التى تلتصق بالفوكوز الذى يغلف معدة أصحاب الفئة **O**. يشبه تأثير الفوكوز المتوافر فى الفرقس الحويصلى، على بكتيريا H.pylori، تأثير الغبار الملتصق على شريط لاصق: فهو يسد مجساتها الماصة ويمنعها بالتالى من أن تتشبث بالمعدة.

وقد إكتشف أيضاً أن الفوقس الحويصلى فعال جداً كمساعد على التخلص من الوزن الزائد لدى الفئة **O**، بخاصة الذين يعانون من اضطرابات الغدة الدرقية.

يبدو أن سكر الفوكوز فى الفوقس الحويصلى يساعد على إعادة الأيض إلى حالته الطبيعية مما يؤدى إلى التخلص من الوزن الزائد.

أنزيمات البنكرياس

إذا كانت فئة دمكم **O** وأنتم لستم معتادين على نظام غذائى غنى بالبروتينات، أقترح عليكم أن تأخذوا أنزيمات البنكرياس مع الوجبات الرئيسية وذلك لفترة من الزمن، أو على الأقل حتى يبدأ جسمكم بالتكيف مع البروتينات المركزة فى طعامكم أكثر من السابق.

تتوافر أنزيمات البنكرياس على شكل مكملات غذائية فى المتاجر التى تبيع الأغذية الصحية.

وسائل الوقاية الطبية

زود العلم الحديث الأطباء والجهاز الطبى بكامله، بمجموعة لا تحصى من الأدوية، يصفها حول العالم أطباء لا يقصدون تعريض المريض لخطرها، بل أن يعالجوه. لكن ثمة أسئلة ينبغى أن نطرحها على أنفسنا، منها: هل نحن حذرون بما فيه الكفاية فى استخدامنا للمضادات الحيوية واللقاحات؟ وكيف نعلم أى الأدوية مناسب لنا، أو لأفراد عائلاتنا وأولادنا؟

مرة أخرى تقدم لنا فئة دمنا الجواب على هذين السؤالين. أنا شخصياً أتجنب وصف هذه الأنواع من الأدوية قدر المستطاع، ففى معظم الحالات يمكننا أن نجد بدائل طبيعية لهذه الأدوية، فعاليتها تضاهى فعالية الأدوية الكيميائية إن لم تكن أفضل منها أيضاً. مع الإشارة إلى أن هذه الأدوية التى تبدو بريئة تترتب عنها مخاطر كثيرة.

العلاجات الطبيعية التالية آمنة للفئة O:

الصداع

البابونج

الناردين

لحاء الصفصاف الأبيض

القنطريون الصغير

التهاب الجيوب الأنفية

الحلبة، الصعتر

التهاب المفاصل

البوسويلا (البخورية)

مغطس بملح إبسوم (كبريتات المغنيزيوم)

الكالسيوم

مغطس بمغلى إكليل الجبل

ألم الأذن

قطرة من مزيج الثوم والبوصير وزيت الزيتون

ألم الأضراس

تدليك اللثة بالثوم المهروس

تدليك اللثة بزيت كبش القرنفل

عسر الهضم، الحرقة

البروملين (من الأناناس)

النعناع الفلفلى (روح النعناع)

الزنجبيل

الفوقس الحويصلى

التشنجات المعوية والغازات

مغلى البابونج

مغلى النعناع الفلفلى (روح النعناع)

مغلى الشمار

المقويات التى تحتوى على عامل بيفيدوس الذى يساعد على نمو البكتيريا المفيدة فى الأمعاء ويقى من العدوى.

الزنجبيل

الغثيان

الفلفل الأحمر الحريف

الزنجبيل

مغلى عرق السوس

الأنفلونزا

مغلى الورد البرى (ورد السياج)

الثوم

عشبة الخاتم الذهبى

arabinogalactan

الحرارة المرتفعة

النعناع البرى

رعى الحمام

القنطريون الصغير

لحاء الصفصاف الأبيض

السعال

الفراسيون

الزيزفون

آلام الحلق

مضمضة بمغلى الحلبة

مضمضة بمغلى جذور الخاتم الذهبى والقصعين

احتقان المجارى التنفسية

مغلى عرق السوس

البوصير

القراص

رعى الحمام

الإمساك

الألياف

عشبة البراغيث

لحاء شجر اللاريكس ARA - 6

الدردار

الإسهال

العنبية (الأويسة)

البكتيريا المفيدة فى اللبن L.acidophilus

التوت الأحمر الداكن

أوراق توت العليق

تشنجات الحيض

القرنوس (قرانيا، الجمايكية)

أسئلة شائعة

هل على إجراء التغييرات كلها دفعة واحدة لينجح النظام الغذائى المناسب لفئة دمى؟

لا، بل على العكس. أقترح أن تبدأ ببطء وتتخلص تدريجياً من الأطعمة التى لا تناسبك وتزيد تلك المفيدة لك. ويدفعك العديد من برامج الحمية إلى خوض المغامرة فوراً وتغيير أسلوب حياتك كلياً وعلى الفور، لكنى أظن أنه من الواقعى أن تبدأ عملية تعلم لأنك ستكتسب منافع هذا النظام على المدى الطويل. فلا تتبع كلامى وحسب، بل عليك أن تتعلم من ردات فعل جسدك.

قبل بدء الحمية الخاصة بفئة دمك، قد تكون معلوماتك محدودة عن المأكولات التى تفيدك وتلك التى تضرك. كما أنك اعتدت أن تقوم بخياراتك وفقاً لذوقك الخاص ولتقاليد وعادات عائلتك وكتب الحمية التى تقرأها. وستكون محظوظاً إن وقع اختيارك على بعض الأطعمة التى تفيدك، لكن الحمية الخاصة بفئة الدم تزودك بوسيلة فعالة لاختيار موفق ومستند إلى المعرفة فى كل مرة.

ما إن تعرف نظام غذائك الأمثل، عليك أن تتمتع بحرية الانحراف عنه أحياناً، فالصرامة عدوة المتعة، وأنا لست من مؤيديها. وضعت الحمية الخاصة بفئة الدم لتشعر بأنك فى أحسن حال، وليس لتحس بالبؤس والحرمان. أحياناً، سيدفعك المنطق إلى اعتماد المرونة وعدم التزمت، وذلك حين تنزل ضيفا على أحد الأقارب أو الأصدقاء.

فئة دمى A وفئة دم زوجى O. كيف نطبخ ونأكل معاً؟ فلا أرغب فى تحضير وجبتين منفصلتين.

أعيش أنا وزوجتى مارتا، الحالة نفسها، ففئة دمها O فى حين أن فئة دمى A وقد تبين لنا أن بإمكاننا عادة أن نتقاسم ثلثى وجبة الطعام التى نحضرها. الفرق الوحيد هو فى مصدر البروتينات. كما اكتشفنا أن العديد من مأكولات فئة الدم O وفئة الدم A مفيد لكلينا، لذا نحن نركز على هذه المأكولات. ويمكننا، على سبيل المثال، أن نحضر وجبة تشتمل على سمك السلمون والأرز والبروكولى. لقد أصبح الأمر سهلاً نسبياً بالنسبة إلينا لأننا نعرف تمام المعرفة خصائص وتفاصيل حمية فئة دم كل واحد منا. وسيساعدك أن تمضى بعض الوقت فى الاعتياد على لوائح طعام زوجك، كما يمكنك وضع لائحة بالأطعمة التى تستطيعان تقاسمها. ستفاجئين بعدد المأكولات المشتركة ما بين فئتى دمكما.

يقلق الناس كثيراً من حمية يخشون أن تتحول إلى قيود مستحيلة تفرضها حمية فئة الدم. لكن فكروا بالأمر، فكل لائحة تتضمن أكثر من مئتى نوع، والعديد منها يناسب أكثر من فئة دم. وبما أن معدل أكل الإنسان العادى هو حوالى خمسة وعشرين نوع طعام، تعطى حميات فئة الدم خيارات أكثر وليس أقل.

لماذا تذكر حصة مختلفة بحسب الأعراق؟

أن جداول الحصص بحسب العرق هى تحسين للحمية قد نجده مفيداً. فكما تختلف معايير الحصة بين الرجال والنساء والأطفال، تختلف أيضاً بحسب الطول والوزن، والدول، والمأكولات التقليدية المرتبطة بالثقافة. هذه الاقتراحات سوف تساعدك حتى تعتاد على حميتك فتأكل بشكل طبيعى الحصص المناسبة.

كما تأخذ نصائح الحصص بعين الاعتبار المشاكل الخاصة التى يعانى منها كل شعب بحسب عرقه فيما يتعلق بالطعام. فالأمريكيون من أصل أفريقى مثلاً، لا يتحملون اللكتوز (سكر الحليب)، كما أن معظم الآسيويين غير معتادين على تناول الحليب ومشتقاته، لذا يتوجب عليهم إدراج هذه المأكولات ببطء فى نظامهم الغذائى لتجنب ردات الفعل السلبية.

إنى أعانى من حساسية على المكسرات (اللوز، البندق، الجوز...)، لكنك تقول إنها مفيدة جداً لفئة دمى. فهل على تناولها؟ إن فئة دمى هى A

لا، فيمكن للأشخاص من فئة الدم A الحصول على البروتين من دون اللجوء إلى تناول المكسرات. ردات الفعل هذه تتأتى عن جهاز المناعة الذى يولد أجساماً مضادة تقاوم الطعام. إن الشخص من فئة الدم A لا يكون لديه عادة حساسية على المكسرات التى تحتوى على خصائص مناسبة للفئة A، إنما لعل جسمك يفتقر إلى القدرة على تحملها. وهذا يعنى أنك تعانى من مشكلة هضم عند تناول المكسرات. ولعل ذلك يعود إلى عدد من العوامل، بما فى ذلك النظام الغذائى السيىء وغير المغذى. ربما أكلت المكسرات مرة، مع مأكولات أخرى تسبب لك مشاكل، فألقيت اللوم على المكسرات.

لا حاجة بك إلى إدراج المكسرات فى نظامك الغذائى، لكن قد نجد أنك تتحملها جيداً ما إن تعتاد الحمية الخاصة بفئة الدم A.

هل على أن أتناول كافة الأطعمة التى أشرت إليها بعبارة «مفيدة جداً»؟

من المستحيل تناول كل الأطعمة المسجلة فى حميتك! فكر بحميتك كلوحة يضع عليها الرسام ألوانه. يمكنك اختيار الألوان المناسبة لك منها. إنما حاول أن تصل إلى النسبة الاسبوعية المقترحة من فئات الطعام المختلفة، إذا أمكنك ذلك. إن عدد المرات التى تتناول فيها طعاماً ما أهم من حجم الحصص الفردية. إذا كانت بنيتك صغيرة، خفض الحصص التى تتناولها ولكن حافظ على عدد المرات التى يجب أن تأكل فيها وهذا يضمن وصول المواد المغذية الأكثر إفادة إلى الدم وبنسبة ثابتة.

ماذا على أن أفعل إن كان المكون الرابع أو الخامس فى الوصفة التى أحضرها من «المأكولات التى ينبغى تجنبها»؟

يعتمد ذلك على خطورة حالتك أو درجة التزامك بالنظام الغذائى الخاص بك. إذا كنت تعانى من حساسيات على طعام معين أو من التهاب غشاء القولون المخاطى، فربما عليك الامتناع كلياً عن هذه المأكولات. بتجنب العديد

من المرضى هذه المأكولات كلها وبشكل تام، إلا أنى أظن أن هذا الموقف متطرف جداً. ولا يضر بمعظم الناس أن يأكلوا من حين إلى آخر طعاماً ما لا يرد فى نظامهم الغذائى، إلا إذا كانوا يعانون من حساسية معينة على هذا النظام.

هل سأتخلص من الوزن الزائد عند إتباع هذا النظام الغذائى؟

عندما تقرأ البرنامج الخاص بفئة دمك، ستجد توصيات محددة لخسارة الوزن وهذه التوصيات تختلف من فئة إلى أخرى، لأن تأثير اللكتينات الموجودة فى الأطعمة المتنوعة يختلف باختلاف فئة الدم. فعلى سبيل المثال، يهضم الأشخاص من فئة الدم **O** اللحم بسهولة وفعالية ويخضعونه لعملية أيض ناجحة، فى حين أن اللحم يبطىء عمليات الهضم والأيض الغذائى لدى الأشخاص من فئة الدم **A**.

إن الحمية الخاصة بفئة دمك مفصلة للتخلص من أى عدم توازن يؤدى إلى زيادة الوزن. إذا ما اتبعت الحمية الخاصة بك، فستتعدل عمليات الأيض الغذائى فى جسمك لتصل إلى مستواها الطبيعى وستتمكن من حرق السعرات الحرارية (كالورى) بشكل أفضل. أما جهاز الهضم فسيعالج العناصر المغذية كما ينبغى ويخفف احتباس الماء، وستخسر من وزنك الزائد على الفور.

اكتشفت من تجربتى الخاصة أن معظم مرضاى الذين يعانون من مشاكل فى الوزن، لديهم تاريخ فى اتباع الحميات بشكل متواصل. قد يظن المرء أن اتباع الحميات باستمرار يؤدى إلى خسارة الوزن، لكن هذا غير صحيح إذا ما كانت الحمية والمأكولات التى ضمنها تتعارض مع كل ما هو مفيد لجسمك.

ونميل فى ثقافتنا إلى تشجيع ريجيمات فقدان الوزن «الموحدة للجميع»، ثم نتساءل لم لا ننجح فى خسارة بعض الوزن. والجواب واضح! تتفاعل فئات الدم المختلفة مع الأطعمة بطرق متغايرة. مثال على ذلك، تستطيع الفئة **B** تحويل أيض الألبان والأجبان بطريقة صحية، فى حين أن الغذاء نفسه يؤدى إلى مشاكل هضمية ومناعية عند الفئة **O** والفئة **A**. فإذا أردت أن تتخلص من

الوزن الزائد اتبع النظام الغذائى الخاص بفئة دمك فسترى النتائج سريعاً!

هل للسعرات الحرارية أهمية فى النظام الغذائى الخاص بفئات الدم؟

إن إتباع النظام الغذائى بفئة دمك يخلصك من أى قلق يتعلق بالسعرات الحرارية. كما أن معظم المرضى الجدد الذين يتبعون إرشادات الحمية والتمارين يخسرون بعض الوزن، حتى إن بعض الأشخاص يشتكون من خسارة الكثير من وزنهم. ثمة فترة تكيف فى هذه الحمية، ومع مرور الوقت، ستتمكن من تحديد كميات الطعام التى تناسب حاجاتك. لكن الجداول من كل فئة طعام تعطيك نقطة انطلاق.

عليك الانتباه لحجم الحصة، فمهما كان نوع الطعام الذى تختاره، إذا أفرطت فى تناوله سيزيد وزنك. يبدو هذا جلياً للغاية حتى أنه لا يستحق الذكر، لكن الإفراط فى الطعام أصبح من أصعب وأخطر المشاكل الصحية. فالملايين من الناس منتفخون ومصابون بسوء الهضم بسبب كميات الطعام التى يتناولونها. عندما تفرط فى تناول الطعام، تتمدد جدران معدتك كبالون منفوخ. وبالرغم من أن عضلات المعدة مطاطية وقادرة على الانقباض والتوسع، إلا أن خلايا جدران البطن تتعرض لإجهاد عظيم عندما تتمدد كثيراً. إذا كنت تأكل حتى الشبع، وتشعر عادة بالكسل بعد تناول وجبة ما، فحاول أن تقلص حجم وجبة الطعام التى تتناولها تعلم أن تستمع إلى ما يقوله لك جسمك.

أعانى من مشاكل فى القلب وقيل لى أن أتجنب الدهون والكوليسترول كلياً. فئة دمى O، فكيف لى أن آكل اللحم؟

أولاً، اعلم أن الحبوب العشبية، وليس اللحوم، هى المتهم الأول فى إصابة الأشخاص من فئة الدم O بأمراض القلب والشرايين. وهذا مثير للاهتمام لأن غالبية الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو يحاولون وقاية أنفسهم منها، يتبعون حميات تعتمد بشكل كبير على الكربوهيدرات (السكريات) المركبة والبطيئة الاحتراق!

إن تناول كميات كبيرة من بعض الكربوهيدرات، كخبز القمح، يزيد

معدلات الأنسولين لدى الأشخاص من فئة الدم O. وبالتالى، يقوم الجسم برود فعل، فيخزن المزيد من الدهون فى الأنسجة، وترتفع معدلات الدهون فى الدم.

وتذكر أن معدل الكولسترول فى الدم لا يرتبط إلا جزئياً بعملية تناول أطعمة غنية بالكولسترول، فحوالى 85 إلى 90 ٪ من الكولسترول تقريباً يرتبط بتصنيع وتحويل الكولسترول فى الكبد.

إن فئة دمى O ولا أريد أن أدرج الكثير من الدهون فى نظامى الغذائى، فماذا تقترح؟

أن الحمية الغنية بالبروتين لا تعنى بالضرورة أن تكون غنية بالدهون، لا سيما إذا تفاديت تناول اللحوم التى تتخللها أثلام من الدهون بحيث يصعب نزعها. حاول أن تجد لحوم حيوانات تمت تربيتها على الطبيعة أى من دون استعمال مفرط للمضادات الحيوية والمواد الكيمياوية الأخرى، وإن كانت أغلى ثمناً. لقد استهلك أسلافنا الطرائد الخالية من الدهون أو الحيوانات الداجنة التى اعتادت أن ترعى نبات البرسيم وغيرها من الأعشاب. أما اللحوم الغنية بالدهون التى نجدها اليوم فناتجة عن إطعام الحيوانات كميات كبيرة من الذرة.

إذا لم يكن بإمكانك شراء اللحوم التى أنصحك بها أو إذا لم تجد شيئاً منها، فاختر الأجزاء الخالية من الدهون وأزل الدهون المتبقية قبل الطبخ. يمكن للأشخاص من فئة الدم O أن يحصلوا على كمية البروتين التى يحتاجونها من مصادر نسبة الدهون فيها أقل، كالدجاج والسمك وثمار البحر، فالدهن فى الأسماك الغنية بالزيوت يتألف من الأحماض الدهنية أو ميغا - 3، التى تقلل نسبة الكولسترول وتحافظ على صحة القلب.

لم أسمع يوماً بهذه الأنواع من الحبوب التى ذكرتها، فكيف أعرف المزيد؟

إذا كنت تبحث عن الحبوب البديلة، فالمحال التى تبيع المأكولات الصحية منجم. وفى السنوات الأخيرة، أعيد اكتشاف العديد من الحبوب القديمة، التى

كانت منسية، وبدأت عملية إنتاجها. فعلى سبيل المثال، هناك القطيفة والعلس (نوع من القمح البرى يخلو من مشاكل القمح الكامل). جربهما، والنتيجة لن تكون سيئة! وطحين العلس يسمح بتحضير خبز مغذٍ وطرى، ذى نكهة طيبة، فى حين تستخدم القطيفة (مصدرها الأول هو المكسيك) اليوم لصناعة العديد من الرقائق المخصصة للفطور. والبديل الآخر هو استخدام خبز القمح المنبت وخبز القمح المنبت مع الزبيب، فلكتينات الغلوتين الموجودة أساساً فى قشرة الحبة تتلف أثناء عملية الإنبات. تفسد أنواع الخبز هذه بسرعة لذا ينبغى وضعها فى الثلاجة، وهى طعام «حى» يحافظ على العديد من أنزيماته المفيدة. انتبه لخبز القمح المنبت الموجود فى الأسواق، إذ غالباً ما تكون نسبة القمح المنبت فيه قليلة فيما نسبة القمح الكامل عالية. طعم هذا الخبز حلو، إذ إن عملية الإنبات تطلق السكريات فى حبة القمح، كما أنه طرى.

لدى طفلان، الأول عمره سبع سنوات والثانى خمس سنوات، وهما لا يتقبلان الأطعمة الجديدة بسهولة. فئة دمهما O، وأنا أواجه مشكلة فى تحويلهما عن الحليب البقرى إلى حليب الصويا وعن المأكولات المصنوعة بطحين القمح إلى تلك الخالية من القمح، فماذا تقترح على أن أفعل؟

إن الطريقة الفضلى للتعامل مع الأطفال والأولاد هى إدخال التغيرات تدريجياً وببطء. ويستحسن فى البداية أن تبدئى بالتركيز على الأطعمة المفيدة جداً للفئة O، كونى صبورة وخففى تدريجياً كمية الحليب ومنتجات القمح. تذكرى أن الميول الغذائية تكتسب اكتساباً. وقد أظهرت الدراسات أن الأولاد، إن تركت لهم حرية الاختيار، لاختاروا طوال أسابيع أطعمة مفيدة كالتى يختارها لهم أهلهم لا بل أفضل منها. النجاح فى هذه المهمة يقتضى إذاً التحلى بالصبر وتقديم الأطعمة الجديدة لهم.

الجـزء الرابـع

فئـة الـدم AB

الصلة ما بين فئة الدم والغذاء

تبدو فكرة ارتباط فئة الدم بالنظام الغذائى جديدة بالنسبة لمعظم الناس. لكنهم غالباً ما يجدون أنها تجيب على أسئلتهم الأكثر إثارة للحيرة. فلطالما عرفنا أن ثمة حلقة مفقودة فى عملية فهم الآلية التى تقود إما فى طريق الصحة وإما فى سكة المرض. فلابد من سبب يشرح التناقضات الكثيرة فى الدراسات التى أجريت فى مجال التغذية من جهة واستمرار تفشى الأمراض من جهة أخرى.

إن تحليل فئات الدم فتح أمامنا سبيلاً لتفسير هذه المتناقضات.

فئات الدم مسألة جوهرية كوجودنا نفسه. تتبع هذه الفئات، فى النظام الطبيعى المنطقى البديع، مساراً منتظماً منذ بداية فجر الإنسانية حتى يومنا هذا دونما انقطاع، وكأنها توقيع الأسلاف على مخطوطة التاريخ التى لم تقو عليها العصور.

إن كانت فئة دمك **AB** فذلك يعنى أنك تحمل المزيج الجينى نفسه الذى لأجدادك من الفئة **AB**، وهو مزيج يتكون من خصائص الفئة **A** والفئة **B** على حد سواء. إن جينة الفئة **AB** الحديثة والتى لا يعود تاريخ ظهورها إلى أبعد من ألف سنة، مكنت أجدادك من الانتقال إلى العصر الحديث.

فئة دمك هى مفتاح جهاز المناعة الخاص بكم بكامله. وهى بالتالى عامل أساسى من العوامل التى تحدد صحتك. يعمل مولد المضاد الخاص بفئة دمك حارساً على البوابة، وهو ينتج أجساماً ضدية مناعية تحمى الجسم من الدخلاء الخطيرين. فعندما يلتقى جسم مضاد بمولد المضاد الخاص بدخيل جرثومى، تحصل ردة فعل تعرف بالتلازن. والتلازن هو عملية تكتل الأجسام المضادة والتصاقها بمولد المضاد الفيروسى وجعله شديد الالتصاق. وعندما

تتلازن أو تتكتل الخلايا والفيروسات والطفيليات والبكتريا ويلتصق بعضها ببعض تسهل عملية التخلص منها. لكن قصة التلازن أو التكتل لا تنتهى عند هذا الحد. فقد تبين أن بعض الأطعمة تجعل خلايا الدم من فئات معينة تتكتل (بطريقة شبيهة بعملية رفض الجسم لجسم غريب)، فى حين لا تؤثر هذه الأطعمة نفسها فى فئات دم أخرى.

بكلام آخر، من الممكن أن يكون أحد أنواع الطعام مؤذياً لخلايا من فئة دم معينة ونافعاً لخلايا دم من فئة أخرى. ونتيجة لذلك، تحصل عملية تفاعل كيميائى ما بين دمكم والطعام الذى تتناولونه ويشكل هذا التفاعل جزءاً من موروثكم الجينى. نحن نعرف هذه الحقيقة بفضل عامل يسمى اللكتين **Lec-tin**. واللكتين هو مجموعة كبيرة ومتنوعة من البروتينات الموجودة فى الطعام، لها خصائص ملزنة (مكتلة) تؤثر فى الدم. تستعمل كائنات حية فى الطبيعة اللكتين كوسيلة فعالة للالتصاق بكائنات حية أخرى.

غالباً ما تكون اللكتينات التى تستخدمها الفيروسات والبكتيريا خاصة بفئة معينة من فئات الدم، مما يجعل هذه الفيروسات والبكتيريا أكثر التصاقاً بالنسبة للأشخاص الذين يمتلكون فئة الدم هذه.

هكذا هى حال اللكتينات فى الطعام. بكلام أوضح، عندما تأكلون طعاماً يحتوى على لكتينات بروتينية غير ملائمة لمولدات المضاد فى فئة دمكم، تستهدف اللكتينات عضواً أو جهازاً فى جسمكم كالكليتين أو الكبد أو الدماغ أو المعدة وتبدأ بتلزين أو تكتيل خلايا الدم فى ذلك العضو أو الجهاز. مثال على ذلك: يتعارض لكتين الفاصوليا الكليوية الخضراء مثلاً مع فئة الدم **AB**، فيستهدف الأنزيمات الهضمية ويؤثر سلباً فى إنتاج الأنسولين.

إن النظام الغذائى الخاص بفئة الدم **AB** هو طريقة لاستعادة وظائف جهاز المناعة الطبيعية، ولإعادة ضبط ساعة الجسم التى تنظم عمليات الأيض، ولتنظيف الدم من اللكتينات الخطيرة. وتبعاً لخطورة حالكم ومدى التزامكم بالخطة الخاصة بفئة دمكم، تستطيعون تحقيق منفعة من هذا النظام الغذائى.

ركائز النظام الغذائى
الخاص بالفئة AB

إن فئة الدم **AB** حديثة جداً ولا يتخطى عمر ظهورها الألف سنة وهى إلى ذلك نادرة جداً فنسبة الذين يحملونها تتروح ما بين **5,2**٪ إنها فئة معقدة من الناحية البيولوجية. فبما أنكم تحملون مولدات المضاد الخاصة بالفئة **A** والفئة **B** على حد سواء، فأفضل خطة غذائية لكم هى تلك التى تضم المأكولات النباتية التى للفئة **A** واللحوم والألبان والأجبان الضرورية للفئة **B**. إن هذا المزيج، إذا ما تمت مراعاته بطريقة متوازنة، يضمن للفئة **AB** النحافة والنشاط والصحة.

إن النظام الغذائى المعتمد على فئة دمكم **AB** ينجح حتماً لأنه يتبع خطا أساسياً واضحاً ومنطقياً يستند إلى أبحاث عملية ودراسات مؤكدة عن تكوين الخلايا لديكم أنتم بالذات.

يضم كل نظامكم الغذائى **14** فئة من الطعام:

- اللحوم الحمراء والدواجن.
- الأسماك وثمار البحر.
- الحليب ومشتقاته والبيض.
- الزيوت والدهون.
- المكسرات والبذور.
- البقول والفاصوليا.
- الحبوب العشبية.

- الخبز والمعجنات.
- الفواكه.
- العصائر والسوائل.
- البهارات.
- المطيبات.
- الأعشاب الطبية.
- مشروبات متنوعة.

فى كل فئة من هذه الفئات تقسم الطعام إلى ثلاثة أنواع مأكولات مفيدة جداً، مأكولات غير ضارة، ومأكولات يجب أن تتجنبوها. وتفسير هذه العبارات:

- **المأكولات المفيدة جداً** هى تلك التى تعمل فى جسمكم وكأنها دواء.
- **المأكولات غير الضارة** هى تلك التى تعمل فى جسمكم عمل الغذاء.
- **أما المأكولات** التى يجب أن **تتجنبوها** فهى تلك التى تعمل فى جسمكم عمل السم.

لا تخشوا الحرمان، ففى النظام الغذائى الخاص بالفئة A مجموعة متنوعة جداً من الطعام. حاولوا أن تفضلوا الطعام المفيد جداً لكم على الطعام غير الضار؛ لكن لا تخشوا الاستمتاع بالأطعمة غير الضارة؛ فهذه المأكولات لن تؤذيكم وهى تحتوى على عناصر غذائية ضرورية لتأمين التوازن فى نظامكم الغذائى.

فى بداية كل فئة من فئات الطعام تجدون لائحة تشبه ما يلى (تنبهوا أن عدد الحصص يختلف بين ما هو أسبوعى وما هو يومى):

فئة الدم AB		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الأسماك وثمار الأبحار	120 - 180 غ	1 - 4 مرات	3 - 5 مرات	4 - 6 مرات

إن الحصة الموصى بها بحسب العرق ليست قانوناً يجب الالتزام به بدقة. ما أهدف إليه من خلال تحديد العرق هو جعل هذا النظام الغذائى أكثر دقة استناداً إلى ما نعرفه عن خصائص أجدادنا. صحيح أن أشخاصاً من أعراق وثقافات مختلفة يمكن أن يحملوا فئة الدم نفسها، إلا أنهم لا يملكون الجينات نفسها التى تحدد فئة الدم.

ثمة فروقات جغرافية وثقافية أيضاً بين الشعوب وفروقات أساسية فى طول ووزن الناس. استخدموا إذا هذه المعلومات الإضافية عن الأعراق إذا وجدتم أنها تساعدكم فى سعيكم إلى التقيد بالتوصيات، وانسوا أمرها إذا كانت ستعقد مسيرتكم. على أى حال، حاولوا أن تحددوا بأنفسكم حصص الطعام التى تناسبكم.

اللحوم والدواجن

فئة الدم AB		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
اللحوم الحمراء الخالية من الدهون	120 - 180 غ للرجال 60 - 150 غ للنساء والأولاد.	مرتين ـ 3 مرات	مرة ـ 3 مرات	مرة ـ 3 مرات
الدواجن	120 - 180 غ للرجال 120 - 180 غ للنساء والأولاد	صفر – مرتان	صفر – مرتان	صفر ـ مرتان

على الفئة AB أن تكتفى بمقدار ضئيل من اللحوم. فأصحاب هذه الفئة لا يمتلكون ما يكفى من أحماض المعدة لهضم البروتينات الحيوانية بفعالية، مثلهم فى ذلك مثل أصحاب الفئة A. لكن حل هذه المسألة يتوقف على الحصة، وعدد المرات التى تتناولون فيها اللحوم أسبوعياً. من الأفضل أن تختاروا لحم الغنم والأرنب وديك الحبش، عوضاً عن لحم البقر.

تجنبوا لحم الدجاج لأنه يؤذى عملية الهضم لديكم.

لحوم مفيدة جداً

لحم الغنم	لحم الأرنب
لحم الديك الحبش	

لحوم غير ضارة

لحم الكبد	لحم التدرج
لحم النعام	

تجنبوا

البيكون (لحم الخنزير المقدد)	لحم الدجاج الرومى
لحم الحجل	لحم البقر
لحم البط	لحم الخنزير
لحم الإوز	لحم العجل الرضيع
لحم الدجاج	الجامبون
لحم الغزال	لحم القلب
لحم طائر السمان	لحم الطهيوج (Grouse)
الحلاوات (البنكرياس)	لحم الحصان
لحم الزغلول (الحمام)	لحم السنجاب
لحم السلاحف	

الأسماك وثمار البحر

فئة الدم AB		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
كل الأنواع المنصوح بتناولها	120 - 180 غ	3 - 5 مرات	3 - 5 مرات	4 - 6 مرات

يستطيع أصحاب الفئة **AB** أن يتمتعوا بأكل أصناف من الأسماك وثمار البحر الممتازة. ولذلك ينبغى أن يكثروا منها فى نظامهم الغذائى.

وإذا سجلت عائلاتكم حالات إصابة بسرطان الثدى، عليكم أن تدخلوا البزاق Helix pomatia إلى نظامكم الغذائى. فهذا النوع من البزاق يحتوى على لكتين قوى يجعل خلايا الفئة A المتحولة إلى خلايا سرطانية تتكتل فيسهل على جهاز المناعة التخلص منها، بخاصة فى النوعين الأكثر شيوعاً من بين سرطانات الثدى. إنه نوع إيجابى من التكتل، لأن اللكتين الموجود فى البزاق يقضى على الخلايا المريضة.

أنواع أسماك وثمار بحر مفيدة جداً

القد	الكراكى الصغير
السردين	الأخفس (القشر)
الكراكى	البغروس
الصابوغة	الأسقمرى
الحفش	الماهى ماهى
الطون (التونا)	النهاش الأحمر
السلفيش	السلمون

أنواع أسماك وثمار بحر غير ضارة

أذن البحر	سمك أبو سيف
القنبر	الأسقلوب (محار مروحى)
التلفيش	السلور
القرش	الدلفين الأبيض
سمك القود الصغير الفرخ على أنواعه	الكافيار (بيض السمك)
الحساس النهرى	الرنكة (الطازجة)
بلح البحر	النهاش

السمك البراق	الحبار (كلماري)
البلهد	الأسماك ذات اللون الأصفر
الشوب	الشبوط
البرسم	النعاب
السمك الهلالي	الطبول
المسقلنج	البوري
البلوق	السمك الببغائي
الأسقوب	البنبان
سمك الشمس	اللشك

تجنبوا

الأنشوفة (أنشوا)	السمك المفلطح
الأخطبوط	البركودا (سفرنة)
الضفادع	المحار
القاروس على أنواعه	الحدوق
الشبص	البطلينوس (صدف)
الهلبوت	القريدس

محار الأذن	الرنكة (المخللة)
سمك موسى على أنواعه	سرطان الماء (سلطعون)
الكركند	الإربيان (جراد البحر)
السلمون المدخن	السلحفاة
الأنكليس	الأسماك الصفراء الذيل
التروبت على أنواعه	النازلى
بطروخ السلمون	

الحليب ومشتقاته والبيض

فئة الدم AB		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
البيض	بيضة واحدة	2 - 6 مرات	3 - 4 مرات	2 ـ 3 مرات
الأجبان	60 غ	2 - 3 مرات	3 - 4 مرات	3 - 4 مرات
اللبن (الزبادى)	120 - 180 غ	1 - 4 مرات	2 – 3 مرات	مرة – 4 مرات
الحليب	120 - 180 غ	1 - 2 مرات	1 – 3 مرات	صفر ـ مرتان

يستطيع أصحاب الفئة **AB** أن يستفيدوامن الحليب ومشتقاته، وبخاصة من الأنواع المخمرة والحامضة مثل اللبن الزبادى ولبن الكفير المختمر والكريما الحامضة الخالية من الدسم Sour cream، لأن هذه الأصناف سهلة الهضم أكثر من غيرها.

عليكم بالمقابل أن تتنبهوا لعامل أساسى هو فرط الإفرازات المخاطية. تنبهوا دوماً لأى إشارات إلى الإصابة بمشاكل فى الجهاز التنفسى، أو الجيوب الأنفية، أو أى التهابات فى الأذن التى فى حال أصبتم بها، تعنى أن عليكم الامتناع عن تناول الحليب ومشتقاته،

أما البيض فهو مصدر ممتاز للبروتينات للفئة **AB**.

أجبان وألبان مفيدة جداً

جبنة الماعز	الريكوتا
الجبنة البلدية Cottage	حليب الماعز
الكريما الحامضة القليلة الدسم Sour cream	الفيتا
لبن الكفير المخمر	الموزاريلا
اللبن (الزبادى)	بياض بيض الدجاج
جبنة المزارع (فيتا، حلوم، عكاوى...)	

أجبان وألبان غير ضارة

بروتين الحليب	جبنة القشدة cream cheese
الغودا	المونترى جاك
الشيدر	الإيدام
الغروبير	المونستر
الكولبى	الإيمانتال

الجارلسبرغ	النوشاتيل
الجبنة السويسرية	مصل اللبن
الحليب الخالى من الدسم أو 2٪ دسم	صفار بيض الدجاج
الزبدة المفقسة	بيض الإوز
بيض السمان	جبنة كوارك

تجنبوا

الجبنة الأمريكيه	المخيض
البروفولونى	الجبنة الزرقاء
الكاممبير	البرى
البوظة (المثلجات)	الجبنة المنكهة بالفواكه
الزبدة	البرميزان
حليب البقر الكامل الدسم	بيض البط
جبنة هاف أند هاف	

الزيوت والدهون

فئة الدم AB		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	**الحصة**	**الأسود**	**الأبيض**	**الأصفر**
الزيوت	ملعقة طعام	4 - 7 مرات	5 - 8 مرات	5 - 7 مرات

على أصحاب الفئة **AB** أن يستعملوا زيت الزيتون بدلاً من الدهون الحيوانية (زبدة ـ سمن)، والدهون النباتية المهدرجة، أو أى نوع آخر من الزيوت النباتية.

زيت الزيتون نوع من الدهون الأحادية غير المشبعة، ويعتقد أنه يساهم فى خفض معدل الكولسترول فى الدم.

زيوت ودهون مفيدة جداً

زيت الزيتون	زيت الجوز

زيوت ودهون غير ضارة

زيت الكانولا	زيت بذور الكتان
زيت كبد سمك القد	زيت الفول السودانى (الفستق)
زيت اللوز	زيت بذور الكشمش الأسود
زيت بذور الحمحم (لسان الثور - بلعصون)	زيت الأخدرية
زيت جنين القمح	زيت الصويا

تجنبوا

زيت الذرة	زيت السمسم (سيرج)
زيت بذور القطن	زيت دوار الشمس
زيت العصفر	زيت جوز الهند

المكسرات والبذور

فئة الدم AB		أسبوعيا إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
المكسرات والبذور	6 - 8 حبات (حفنة صغيرة)	مرتان – 4 مرات	مرتان – 4 مرات	2 - 3 مرات
زبدة المكسرات (جوز، لوز، مكسرات...)	ملعقة إلى ملعقتين طعام	3 - 6 مرات	3 - 6 مرات	3 - 6 مرات

فيما يتعلق بالمكسرات والبذور، يناسب أصحاب الفئة AB ما يناسب الفئتين A و **B** . كلوا هذه الأصناف لكن باعتدال وحذر. فعلى الرغم من أنها مصدر إضافى للبروتين، تحتوى كل البزور على لكتينات تعيق عملية إفراز الأنسولين، الأمر الذى يجعلها مؤذية للفئة **AB**. لكن من ناحية أخرى، يعتبر الفول السودانى (الفستق)، مقوياً فعالاً لجهاز المناعة.

مكسرات وبذور مفيدة جداً

الكستناء	زبدة الفول السودانى
الفول السودانى (فستق)	الجوز

مكسرات وبذورات غير ضارة

زبدة اللوز	جبنة اللوز
حليب اللوز	الكاجو وزبدته
الماكاديميا	اللوز
الجوز القارى	الصنوبر
جوز البرازيل	جوز الليتشى
الفستق الحلبى	جوز الزان (المران)
بذور الكتام	جوز بيكان وزبدته
بذور العصفر	

تجنبوا

البندق	الطحينة
بذور الخشخاش	بذور السمسم
بذور دوار الشمس وزبدتها	بذور اليقطين

الفاصوليا والبقول الأخرى

فئة الدم AB		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
كل أنواع الفاصوليا والبقول الأخرى	كوب من الحبوب الجافة	3 - 5 مرات	مرتان ـ 3 مرات	4 - 6 مرات

فى موضوع الفاصوليا والبقول الأخرى، يأخذ أصحاب الفئة **AB** بعض التوصيات من الفئة **A** وبعضها الآخر من الفئة **B**.

فالعدس على سبيل المثال، غذاء هام لمحاربة السرطان عند الفئة **A**، رغم أن أصحاب الفئة **B** لا ينصحون بتناوله. لكن من جهة أخرى، تعتبر الفاصوليا الحمراء الكليوية والفاصوليا الخضراء الكليوية طعاماً يكبح إنتاج الأنسولين عند الفئة **AB**.

فاصوليا وبقول مفيدة جداً

الفاصوليا البيضاء ذات الحبة الصغيرة	الفاصوليا الإسبانية الزهرية الموشحة بالأحمر
الفاصوليا الحمراء	فول الصويا
العدس الأخضر	الميزو (من الصويا)
التامبيه (من الصويا)	جبنة التوفو (من الصويا)

فاصوليا وبقول غير ضارة

الفاصوليا العريضة الكليوية الشكل	الفاصوليا الخضراء
فاصوليا الجيكاما المكسيكية	فاصوليا مسلات
العدس الأحمر والبلدى	قرون البازيلاء التى تؤكل كاملة
لوبياء مسلات	الفاصوليا البيضاء
البازيلاء الخضراء	جبنة الصويا (غير التوفو)
رقائق الصويا	حبيبات الصويا
حليب الصويا	

تجنبوا

فاصوليا الأزوكى	الفول
الحمص الفحلى	الفاصوليا الكليوية عموماً
الفاصوليا الخضراء الكليوية	الفاصوليا الصغيرة البيضاء ذات البقعة السوداء
الفاصوليا السوداء	فاصوليا المانج

الحبوب العشبية والخبز والمعجنات

فئة الدم AB		أسبوعياً إذا كان أجدادكم من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الحبوب العشبية والخبز والمعجنات	نصف كوب من الحبوب الجافة / المعجنات، قطعة كيك muffin، شريحتان من الخبز.	6 - 8 مرات	6 - 9 مرات	6 - 10 مرات

الحبوب العشبية لا تؤذى الفئة **AB** عامة لكن عليكم أن تكتفوا بكميات قليلة من القمح ومنتجاته، بخاصة إذا كانت لديكم مشكلة إفرازات مخاطية شديدة سببها الربو أو الالتهابات المتكررة.

أما طحين الشوفان ورقائق الصويا والدخن والأرز المطحون «ولحم» الصويا (حبيبات الصويا)، فهى كلها مفيدة للفئة **AB**، كذلك خبز القمح المنبت. لكن عليك تجنب الحنطة السوداء (القمح الروسى) والذرة.

يستحسن أن تعتمدوا على طعام غنى بالأرز عوضاً عن المعجنات المصنوعة من القمح، لكن لا بأس إن تناولتم مأكولات معدة من السميد أو المعكرونة بالسبانخ مرة أو مرتين فى الأسبوع. ولكن أكرر أن عليكم تجنب الذرة والحنطة السوداء (القمح الروسى) واستبدالهما بالشوفان والجودار. اكتفوا أيضاً بكميات ضئيلة جداً من نخالة القمح وجنين القمح، ولا تتعدوا فى استهلاكهما المرة الواحدة فى الأسبوع.

حبوب عشبية وخبز ومعجنات مفيدة جداً

قطيفة	خبز القمح المنبت
خبز القمح المنبت مع الزبيب	الدخن
نخالة الأرز	نخالة الشوفان
الأرز المنفوخ	دقيق الجودار
طحين الشوفان	الشوفان السريع التحضير
خبز طحين الصويا	خبز الأرز
توست الأرز	الأرز (الأبيض - الأسمر - البسمتى)
خبز الجودار (100٪)	رقائق الجودار
خبز حبوب الجودار الكاملة	خبز العلس (القمح البرى) الكامل

حبوب عشبية وخبز ومعجنات غير ضارة

الشعير	خليط حبوب القمح والشعير (للفطور)
دقيق الأرز السريع التحضير	خبز الحبوب السبع
نخالة القمح	خبز العلس

البرغل	القمح المنبت
طحين القمح الأبيض	طحين القمح الكامل
الكسكسى (برغل خشن)	دقيق القمح السريع التحضير
طحين الغلوتين	الكينوا
خبز الفطير	المعكرونة المصنوعة من دقيق القمح
المعكرونة المصنوعة من دقيق القمح والسبانخ	الكيك (**muffin**) المصنوع من نخالة القمح
	جنين القمح

تجنبوا

رقائق الذرة (كورنفليكس)	دقيق الذرة
الكاموت (قمح ذو حبة كبيرة)	دقيق الذرة الخشن
الفوشار	التابيوكا
؛الدخن الأثيوبى	السورغام (نوع من الذرة
القمح (المكرر غير المبيض)	
الكاشا المصنوعة من حبوب القمح الروسى مع غيره من الحبوب	
المعكرونة المصنوعة من الأرضى شوكى (خرشوف)	
الذرة (البيضاء والصفراء والزرقاء)	
نودلز الصويا (المصنوع من القمح الروسى (100٪)	
خبز الذرة أو الكيك المصنوع من طحين الذرة	

الخضـــار

فئة الدم AB		يومياً لكل الأعراق
الطعام	الحصة	
خضار نيئة	كوب	3 - 5 مرات
المطبوخة أو مطهوة على البخار	كوب	3 - 5 مرات

الخضار الطازجة مصدر هام للعناصر الكيميائية النباتية، وهى مواد متوافرة فى الأطعمة التى لها تأثير منشط على الجسم، فعال فى الوقاية من الإصابة بالسرطان وأمراض القلب. وهى أمراض تصيب الفئة AB نتيجة لضعف جهاز المناعة.

أمام الفئة AB خيارات واسعة ـ فمعظم أنواع الخضار مفيدة للفئة AB.

خضار مفيد جداً

أوراق الشمندر	الباذنجان
البطاطا الحلوة على أنواعها	الشمندر
الثوم	البروكولى
فطر مايتاكى الصينى	الملفوف الذى لا يتكور
الثامبيه	القنبيط
أوراق الخردل	التوفو
الكرفس وعصيره	البقدونس
عصير الملفوف	عصير الجزر
الخيار	الطرخشقون (هندباء برية)
الكرنب الساقى	الجزر الأبيض
بطاطا اليام	الألفافا المنبتة (برسيم، باقية، فصة)

خضار غير ضار

الروكا (الجرجير)	الملفوف على أنواعه
اليقطين (القرع)	الهليون
الهندباء الحمراء	براعم الخيزران
البروكولى الصغير	السلق الصينى
الجزر	عشبة البحر
الملفوف الصينى	البقدونس الإفرنجى
الكراث الأندلسى	الشمار
البازيلا	اللوبياء الخضراء المسلات
الشوكروت	البصل الأخضر
القلقاس	البازيلا التى تؤكل بقرونها
السرخس الحلزونى	الفطر المروحى
السبانخ وعصيرها	الزنجبيل
فطر إينوكى	ملفوف بروكسل (الصغير)
فجل الخيل	الباميه
القرع والكوسى على أنواعها	الكرنب

الزيتون الأخضر	الكراث
الزيتون اليونانى (كالاماتا)	الراوند
الخس على أنواعه	الزيتون الإسبانى (الأخضر والأسود)
البندورة وعصيرها	البصل على أنواعه
اللفت	قسطل الماء (بصل نبات آسيوى)
البطاطا الحمراء والبيضاء	الكوسى الإفرنجى
الفطر الزراعى	الفطر الأسود الكبير
الكرفس اللفتى	الهندباء البرية (شيكوريه)
الكزبرة	الفجل اليابانى الحلو (**Daikon**)
الأنديف	الفليفلة الحلوة
قرة العين (حرف)	المنيهوت **Yucca**

تجنبوا

الأرضى شوكى على أنواعها	الفلفل على أنواعه
الأفوكادو	الذرة
الفجل الأحمر	الزيتون الأسود
الألوة (الصبر)	فطر أبالونى
فطر شيتاكى	المخللات على أنواعها
الفاصوليا الخضراء الصغيرة المنبتة (**mung**)	الفجل المنبت

الفواكـــــــــه

فئة الدم AB		يومياً لكل الأعراق
الطعام	الحصة	
أنواع الفواكه المسموح بتناولها	حبة فاكهة أو ما يعادلها زنة الواحدة 90غ - 150غ	3 - 4 مرات

على أصحاب الفئة AB أن يركزوا أكثر على الفواكه القلوية مثل العنب والخوخ والثمار العنبية (مثل التوت، وتوت العليق...).

عليكم أن تتجنبوا البرتقال. فالبرتقال يهيج أمعاء أصحاب الفئة AB ويمنع الجسم من امتصاص عناصر معدنية هامة.

أما الليمون الحامض فهو ممتاز للفئة AB، لأنه يسهل الهضم وينظف الجهاز الهضمى من إفرازاته المخاطية.

وبما أن الفيتامين C مضاد مهم للأكسدة، بخاصة فى إطار الوقاية من سرطان المعدة، ينبغى أن تأكلوا فواكه أخرى غنية بالفيتامين C، مثل الكريبفروت أو الكيوى.

أما الموز فهو يزعج عملية الهضم عند الفئة AB. وأنا أنصحكم بأن تختاروا فواكه أخرى غنية بالبوتاسيوم مثل المشمش والتين وبعض أنواع البطيخ الأصفر (الشمام).

فواكه مفيدة جداً

الكرز	عنب الدب
التين المجفف	التين الطازج
الكشمش الشوكى	العنب على أنواعه
الكريبفروت	الكيوى
الليمون الحامض وعصيره	الأناناس
الخوخ	البطيخ الأحمر

فواكه غير ضارة

التفاح وعصيره	الشمام على أنواعه
المشمش وعصيره	توت العليق
أويسة (عنبية)	النكتارين
الكشمش الأسود	البابايا
الكشمش الأحمر	الدراق
البلح الأحمر	الإجاص وعصيره

البلح على أنواعه	البرتقال البيضاوى الصغير جداً kumquat
لسان الحمل (آذان الجدى)	الحامض الصغير الأخضر (لايم)
الخوخ المجفف والعصير المعد من نقيعه	توت العليق
الزبيب	المندرين (يوسف أفندى)
الفريز (الفراولة)	عصير الكريبفروت
ثمرة الخبز	توت لوغن (هجين العليق)
عصير الأناناس	

تجنبوا

الموز	البرتقال
الصبار	جوز الهند
الكاكى (الخرما)	الجوافة
الرمان	ثمرة النجمة (كارمبولا)
المانغا	التوت الشوكى Dewberry
السفرجل	ثمر نخل الساغو

العصير والسوائل

فئة الدم AB		يومياً لكل الأعراق
الطعام	الحصة	
أنواع العصير المسموح بها	240 غ	2 - 3 مرات
الماء	240 غ	4 - 7 مرات

إذا كنت من فئة الدم **AB** عليك أن تبدأ يومك دائماً بشرب كوب من الماء الفاتر تكون قد عصرت فيه نصف ليمونة حامضة. إن خليط الماء الفاتر والليمون الحامض ينظف الجهاز الهضمى من الإفرازات المخاطية التى تتراكم فيه أثناء النوم. يساعد هذا الخليط أيضاً الجسم على التخلص من الفضلات السامة، أتبعوه أيضاً بكوب من عصير الكريبفروت أو البابايا المخفف بالماء.

اختاروا الخضار والفواكه بحسب التوصيات الواردة فى الفصلين 8 و 9، عندما تريدون إعداد العصير أو شراءه.

اختاروا دائماً عصير الفواكه القلوية جداً مثل عصير الكرز الأسود أو عنب الدب (Cranberry) أو العنب.

البهارات والتوابل والأعشاب المنكهة والمحلّيات

أنصحكم باستبدال الملح التجارى بالملح البحرى وعشب البحر البنى (kelp) لأن محتواهما من الصوديوم ضئيل. عشبة البحر البنية لها منافع ضرورية جداً للصحة وبخاصة لصحة القلب وجهاز المناعة. وهى أيضاً مفيدة لمن يريد أن ينحف.

تجنبوا كل أنواع الفلفل (البهار) والخل لأنها ترفع حموضة المعدة واستبدلوا الخل بعصير الليمون الحامض مع زيت الزيتون والأعشاب لتتبيل الخضار أو السلطة.

ولا تترددوا باستهلاك كميات كبيرة من الثوم، إنه منشط قوى ومضاد حيوى طبيعى، بخاصة للفئة **AB**. يسمح لكم بأكله تحلية لا غذاء أساسياً.

بهارات وتوابل مفيدة جداً

الكارى	الثوم
فجل الخيل	الميزو
البقدونس	

بهارات وتوابل وأعشاب منكهة ومحليات غير ضارة

أغار (نشاء)	بكتين التفاح
طحالب الدولسى	الندغ (صعتر البر)
نشاء نبتة الأروروت (يستخرج من جذور هذه النبتة)	العسل
صلصلة الصويا	الحبق
الكبر	الكراويا
عشب البحر البنى	النعناع السنبلى
الغار	شراب القيقب
السكر الأسمر	البرغموت
المردقوش	السكر الأبيض
شراب السكر الأسمر	النعناع
التامارى	الهال
دبس السكر (العسل الأسود)	التمر الهندى
الخروب	الخردل (المجفف)
الطرخون	البقدونس الإفرنجى
جوزة الطيب	الصعتر

الثوم الأخضر	البابريكا (فلفل أحمر حلو)
الكركم (عقدة صفراء)	الشوكولا
روح النعناع (نعناع فلفلى)	الفانيليا
القرفة	الفلفل الأحمر
كبش القرنفل	شراب الأرز
الكزبرة	إكليل الجبل
الزعفران	الكمون
القصعين (العيزقان، المريمية)	العلطيرة (شاى كندا)
الشبث (نوع من الشمار)	الملح البحرى
الفلفل الأحمر الحريف المطحون	العرعر
عرق السوس	مسحوق قشور جوزة الطيب
السنا	خميرة البيرة

تجنبوا

البهارات السبع	الجيلاتين على أنواعه
مستخلص اللوز	البهار على أنواعه
اليانسون	التابيوكا (نشاء نبتة المنيهوت)
الخل على أنواعه	نشاء الذرة
شراب الذرة	الأسبارتام
الكارجينان	الدكستروز
الفركتوز	الصمغ العربى
المالتودكسترين	
الغوارانا (مشروب شبيه بالكاكاو ويعد معجون بذور نبتة (Paulina eupona)	

المطيبــات

تجنبـوا الصلصـات والمطيبـات المخللة، لأن لديكم اسـتـعـداداً للإصـابة بسـرطان المعـدة. تجنبـوا أيضـاً الكتـشـاب الذى يحـتـوى على الخل، وصلصة Worcestershire التى تحتوى على شراب الذرة.

مطيبات غير ضارة

المربى (من الفواكه المسموح بها)	الجيليه (من الفواكه المسموح بها)
المايونيز	الخردل
صلصات السلطة الجاهزة (على أن تكون قليلة الدهون، ومؤلفة من مكونات مسموح بها)	

تجنبوا

الكتشاب	المخللات
المخللات الحلوة	صلصلةWorcestershire

الزهورات والأعشاب الطبية

استخدموا الزهورات والأعشاب الطبية لتنشيط جهاز المناعة والوقاية من أمراض القلب والشرايين والسرطان. فأعشاب الألفافا (برسيم، باقية، فصة) والأرقطيون (رأس الحمامة) والألوة (الصبر) والبابونج والأخيناسيا تقوى جهاز المناعة. فى حين أن الزعرور وعرق السوس ممتازان لصحة القلب والشرايين. أما الشاى الأخضر فله تأثير إيجابى جداً على جهاز المناعة. وتساعد أعشاب الطرخشقون (الهندباء البرية) وجذور الأرقطيون وأوراق الفريز على امتصاص الجسم للحديد وتقى من فقر الدم.

أعشاب وزهورات مفيدة جداً

الألفافا (برسيم)	الزنجبيل
عرق السوس	الأرقطيون
الجنسنغ	الورد البرى
البابونج	أوراق الفريز
الأخيناسيا	الزعرور

أعشاب وزهورات غير ضارة

النعناع البرى	التوت
الفلفل الأحمر الحريف	البقدونس
عشب الطير	النعناع الفلفلى (روح النعناع)
الطرخشقون (هندباء برية)	أوراق توت العليق
الدون كى	القصعين (عيزقان، مريمية)
الخمان (البيلسان)	عشبة القديس يوحنا(هيوفاريقون)
الخاتم الذهبى	الأراليه (ساسالى)
الفراسيون	الدردار
النعناع السنبلى	رعى الحمام
الصعتر	لحماء السنديان الأبيض
الناردين	البتولا البيضاء (شجرة القضبان)
الأخيلية (أم ألف ورقة)	الحماض الأصفر

تجنبوا

الألوة (صبر)	الجنجل (حشيشة الدينار)
الراوند	حشيشة السعال
الزيزفون	كيس الراعى
شوشة الذرة	الحلبة
البوصير	القصيدة
الجنطيانا	البرسيم الأحمر
السنامكى (السنا)	

مشروبات متنوعة

إن للشاى الأخضر تأثيراً ممتازاً على جهاز المناعة.

مشروبات مفيدة جداً

الشاى الأخضر

مشروبات غير ضارة

المياه الغازية (سلتزر)	البيرة الخالية من الكحول

تجنبوا

القهوة (العادية والخالية من الكافيين)	الشاى الأسود العادى
الشاى الأسود الخالى من الكافيين	المشروبات الغازية على أنواعها

المكملات الغذائية التى يُنصح بها للفئة AB

تتضمن الخطة الغذائية الخاصة بفئة الدم **A** أيضاً توصيات تتعلق بالفيتامينات والمعادن والمكملات الطبيعية العشبية أيضا .إن هذه المكملات تعزز التأثير الإيجابى للنظام الغذائى الخاص بكم. وتماماً كما هى الحال مع الغذاء، لا تؤثر المكملات الغذائية فى الجميع التأثير نفسه. فكل نوع من الفيتامين و المعادن و المكملات العشبية يلعب دوراً محدداً فى جسمكم. وعلى هذا فإن العلاج المعجزة الذى يتلهف أصحاب الفئة **O** أو **B** لأخذه يمكن أن يؤذيكم إذا كنتم من الفئة **AB**. ينبغى أن يكون هدفكم من تناول أى نوع من المكملات الغذائية هو زيادة نقاط القوة لديكم مناعة وإضافة حاجز آخر لحمايتكم من نقاط ضعفكم. وبالتالى ينبغى أن تركزوا على الأهداف التالية:

❖ تنشيط جهاز المناعة وتقويته.

❖ تأمين مضادات الأكسدة المقاومة للسرطان.

❖ تقوية القلب.

إن هذه التوصيات تساعدكم على تحقيق الأهداف المذكورة أعلاه وتحذركم أيضاً من المكملات الغذائية التى يحتمل أن تكون عديمة الفائدة أو حتى خطيرة على صحة أصحاب الفئة AB.

يحصل أصحاب الفئة **AB** على حاجتهم من الفيتامين **A** والفيتامين **B 12** ، والنياسين (**B3**) والفيتامين **E**، من نظامهم الغذائى. وتؤمن لهم هذه العناصر الغذائية حماية من أمراض القلب والسرطان. لكنى أنصحكم بتناول مكملات

غذائية، إذا كنتم لا تلتزمون حرفياً بنظام فئة دمكم لسبب من الأسباب.

الفيتامين C

تستفيدون من الفيتامين **C** كمكمل غذائى لأن أصحاب الفئة **AB** يرتفع لديهم معدل الإصابة بسرطان المعدة بسبب معدلات حموضة المعدة المنخفضة لديهم.

يستطيع الفيتامين **C** المضاد للأكسدة أن يقى من الإصابة بالسرطان.

هذا الكلام لا يعنى طبعاً أن عليكم أخذ مقادير كبيرة من الفيتامين **C**. فقد وجدت أن أصحاب الفئة **AB** لا يتقبلون العيارات العالية (1000 ملغرام وأكثر) من الفيتامين C، لأنها تؤذى معدتهم.

لكن إذا أخذتم أثناء النهار من حبتين إلى 4 حبوب من الفيتامين **C** عيار 250 ملغرام، مستخرجة من الورد البرى (ورد السياج) فلن تعانوا من أى مشكلة فى الجهاز الهضمى.

أفضل مأكولات غنية بالفيتامين C للفئة AB

الثمار العنبية (توت على أنواعه ـ كشمش ـ فريز...)
الكريبفروت
الليمون الحامض
الأناناس
البروكولى
الكرز

الزنك (باحتراس)

اكتشفت أن مقداراً قليلاً من الزنك (3 ملغرام/ يومياً) يمكن أن يحمى

الأولاد من فئة **AB** من الإصابة بالأمراض المعدية وبخاصة التهاب الأذن.

إلا أن الزنك كمكمل غذائى يعتبر سيفاً ذا حدين، ففى حين أن المقادير القليلة التى تؤخذ بين حين وآخر تزيد المناعة، بإمكان مقادير أكبر تؤخذ لفترة طويلة أن تضعف هذه المناعة، وتؤثر سلباً على عملية امتصاص الجسم لمعادن أخرى.

كونوا حذرين حين تأخذون الزنك! فالتوصيات الرسمية المتعلقة به قليلة وهو يباع على نطاق واسع كمكمل غذائى. فلا تأخذوا الزنك من دون استشارة طبيب.

أفضل مأكولات غنية بالزنك مفيدة للفئة AB

اللحوم المسموحة (بخاصة لحم الحبش الداكن اللون)
البيض
البقول

الأعشاب الطبية والعناصر الكيميائية النباتية المفيدة للفئة AB

الزعرور Crataegus oxyacantha

يمكن أن يستفيد أصحاب الفئة AB من الزعرور بما أن لديهم استعداداً للإصابة بأمراض القلب. يحتوى الزعرور على عناصر غذائية كيميائية phy-tochemical تؤمن وقاية مذهلة للقلب. الزعرور يزيد ليونة الشرايين ويقوى القلب؛ وهو إلى ذلك يخفض ضغط الدم ويزيل بلطف الصفائح الدهنية المتراكمة على جدران الشرايين.

الأعشاب التى تزيد قوة جهاز المناعة

إن جهاز المناعة لدى الفئة AB معرض للإصابة بالفيروسات والأمراض المعدية. وثمة أعشاب لطيفة تزيد المناعة مثل الأخيناسيا الوردية Echinacea purpura فهى قادرة على تأمين الوقاية من نزلات البرد والأنفلونزا، ويمكن أن تزيد قدرة جهاز المناعة على المراقبة المضادة للسرطان.

الأعشاب المسكنة

من المفيد لأصحاب الفئة AB أن يستخدموا المسكنات أو المهدئات النباتية اللطيفة، مثل البابونج وجذور الناردين.

ينبغى أن تشربوا مغلى هاتين العشبتين غالباً، علماً أنهما متوفرتان فى الأسواق على شكل أكياس زهورات سريعة التحضير.

الكويرستين

الكويرستين مادة فعالة مضادة للأكسدة وأكثر فعالية من الفيتامين E

بمئـات المرات. أضـيـفـوا إذا الكويرسـتـين إلى مـخطط الوقـاية من الإصـابة بالأمراض السرطانية.

شوك مريم (شوك الجمل) Silybum marianum

إن شوك مـريم (شوك الجـمل)، مادة قوية مضادة للأكسدة. وأهم مـا فيـها هي قدرتها على التراكم في الكبد ومجاري المرارة. وبخاصة في الكبد والمرارة. إذا عرفت عائلتك مشاكل في الكبد أو المرارة أو البنكرياس، أضف إلى نظامك الغذائي مكمـلاً غذائياً من شوك مريم (شـوك الجـمل). وتجدر الإشـارة إلى أن المرضى المصـابين بالسرطان ويخضعون لعلاج كيميـائي، عليهم أن يـأخذوا هذا المكمل لحماية كبدهم من الضرر.

البـروملين (انزيمات الأناناس)

إذا كانت فئة دمكم AB وتعـانون من النفخـة أو أي دليل آخـر على مشـاكل في عمليـة امتصـاص العناصـر الغذائية، فخذوا مكملاً غذائيـاً من البـروملين. يملك هذا الأنـزيم قـدرة على تحليل البـروتينـات الغذائيـة، مـسـهـلاً على الجـهـاز الهضمي عملية تمثيل هذه البروتينات.

الوقاية الطبية من الأمراض بحسب فئة الدم

زود العلم الحديث الأطباء والجهاز الطبى بكامله، بمجموعة لا تحصى من الأدوية، يصفها حول العالم أطباء لا يقصدون تعريض المريض لخطرها، بل أن يعالجوه. لكن ثمة أسئلة ينبغى أن نطرحها على أنفسنا، منها: هل نحن حذرون بما فيه الكفاية فى استخدامنا للمضادات الحيوية واللقاحات؟ وكيف نعلم أى الأدوية مناسب لنا، أو لأفراد عائلاتنا وأولادنا؟

مرة أخرى تقدم لنا فئة دمنا الجواب على هذين السؤالين. أنا شخصياً بصفتى طبيب أعالج بالطرق الطبيعية، أتجنب وصف الأدوية التى تباع دون وصف طبيب، قدر المستطاع، ففى معظم الحالات يمكننا أن نجد بدائل طبيعية لهذه الأدوية، فعاليتها تضاهى فعالية الأدوية الكيميائية إن لم تكن أفضل منها أيضاً. مع الإشارة إلى أن هذه الأدوية التى تبدو بريئة تترتب عنها تأثيرات جانبية كثيرة.

إن العلاجات الطبيعية المذكورة فى ما يلى آمنة تماماً على صحة الفئة AB.

الصداع

البابونج

الناردين

لحاء الصفصاف الأبيض

القنطريون الصغير

التهاب الجيوب الأنفية

الصعتر

التهاب المفاصل

الألفافا (برسيم، باقية، فصة)

البوسويلا (البخورية)

مغطس بملح إبسوم (كبريتات المغنيزيوم)

الكالسيوم

مغطس بمغلى إكليل الجبل

ألم الأذن

قطرة من مزيج الثوم والبوصير وزيت الزيتون

ألم الأضراس

تدليك اللثة بالثوم المهروس

تدليك اللثة بزيت كبش القرنفل

عسر الهضم، الحرقة

البروملين (من الأناناس)

عشبة الخاتم الذهبى

النعناع الفلفلى (روح النعناع)

الزنجبيل

التشنجات المعوية والغازات

مغلى البابونج

مغلى النعناع الفلفلى (روح النعناع)

مغلى الشمار

الزنجبيل

المقويات التى تحتوى على عامل بيفيدوس الذى يساعد على نمو البكتيريا المفيدة فى الأمعاء ويقى من العدوى.

الغثيان

الفلفل الأحمر الحريف

الزنجبيل

مغلى عرق السوس

الأنفلونزا

الأخيناسيا

مغلى الورد البرى (ورد السياج)

الثوم

عشبة الخاتم الذهبى

الخمان (البيلسان) - للوقاية arabinogalactan

الحرارة المرتفعة

النعناع البرى

رعى الحمام

القنطريون الصغير

لحاء الصفصاف الأبيض

السعال

حشيشة السعال

الفراسيون - الزيزفون

آلام الحلق

مضمضة بمغلى جذور الخاتم الذهبى والقصعين

احتقان المجارى التنفسية

مغلى عرق السوس

البوصير - القراص

رعى الحمام

الإمساك

الألياف - عشبة البراغيث

لحاء شجر اللاريكس **ARA - 6**

الدردار

الإسهال

العنبية (الأويسة)

البكتيريا المفيدة فى اللبن **L.acidophilus**

التوت الأحمر الداكن

أوراق توت العليق

تشنجات الحيض

القرنوس (قرانيا، الجمايكية)

أسئلة شائعة

هل على إجراء التغييرات كلها دفعة واحدة لينجح النظام الغذائى المناسب لفئة دمى؟

لا، بل على العكس. أقترح أن تبدأ ببطء وتتخلص تدريجياً من الأطعمة التى لا تناسبك وتزيد تلك المفيدة لك. ويدفعك العديد من برامج الحمية إلى خوض المغامرة فوراً وتغيير أسلوب حياتك كلياً وعلى الفور، لكنى أظن أنه من الواقعى أن تبدأ عملية تعلم لأنك ستكتسب منافع هذا النظام على المدى الطويل. فلا تتبع كلامى وحسب، بل عليك أن تتعلم من ردات فعل جسدك.

قبل بدء الحمية الخاصة بفئة دمك، قد تكون معلوماتك محدودة عن المأكولات التى تفيدك وتلك التى تضرك. كما أنك اعتدت أن تقوم بخياراتك وفقاً لذوقك الخاص ولتقاليد وعادات عاذلتك وكتب الحمية التى تقرأها. وستكون محظوظاً إن وقع اختيارك على بعض الأطعمة التى تفيدك، لكن الحمية الخاصة بفئة الدم تزودك بوسيلة فعالة لاختيار موفق ومستند إلى المعرفة فى كل مرة.

ما إن تعرف نظام غذاءك الأمثل، عليك أن تتمتع بحرية الانحراف عنه أحياناً، فالصرامة عدوة المتعة، وأنا لست من مؤيديها. وضعت الحمية الخاصة بفئة الدم لتشعر بأنك فى أحسن حال، وليس لتحس بالبؤس والحرمان. أحياناً، سيدفعك المنطق إلى اعتماد المرونة وعدم التزمت، وذلك حين تنزل ضيفا على أحد الأقارب أو الأصدقاء.

فئة دمى A وفئة دم زوجى B. كيف نطبخ ونأكل معاً؟ فلا أرغب فى تحضير وجبتين منفصلتين.

أعيش أنا وزوجتى مارتا، الحالة نفسها، ففئة دمها B فى حين أن فئة دمى A وقد تبين لنا أن بإمكاننا عادة أن نتقاسم ثلثى وجبة الطعام التى نحضرها. الفرق الوحيد هو فى مصدر البروتينات. مثال على ذلك يمكن أن نحضر يخنة خضار أضيف إليها أنا جبنة التوفو وتعد هى لنفسها لحم الدجاج إلى جانب اليخنة. وإذا أعددنا المعكرونة تضيف هى إليها بعض لحم البقر المفروم.

أنا أقترح أن تطلعوا على كتاب (4 فئات دم 4 أنظمة غذائية) الكامل للحصول على معلومات واقتراحات تسهل الحياة فى عائلة تتعدد فيها فئات الدم.

يقلق الناس كثيراً من حمية يخشون أن تتحول إلى قيود مستحيلة تفرضها حمية فئة الدم. لكن فكروا بالأمر، فكل لائحة تتضمن أكثر من مئتى نوع، والعديد منها يناسب أكثر من فئة دم. وبما أن معدل أكل الإنسان العادى هو حوالى خمسة وعشرين نوع طعام، تعطى حميات فئة الدم خيارات أكثر وليس أقل.

لماذا تذكر حصة مختلفة بحسب الأعراق؟

أن جداول الحصص بحسب العرق هى تحسين للحمية قد نجده مفيداً. فكما تختلف معايير الحصة بين الرجال والنساء والأطفال، تختلف أيضاً بحسب الطول والوزن، والدول، والمأكولات التقليدية المرتبطة بالثقافة. هذه الاقتراحات سوف تساعدك حتى تعتاد على حميتك فتأكل بشكل طبيعى الحصص المناسبة.

كما تأخذ نصائح الحصص بعين الاعتبار المشاكل الخاصة التى يعانى منها كل شعب بحسب عرقه فى ما يتعلق بالطعام. فالأمريكيون من أصل أفريقى مثلاً، لا يتحملون اللكتوز (سكر الحليب)، كما أن معظم الآسيويين غير معتادين على تناول الحليب ومشتقاته، لذا يتوجب عليهم إدراج هذه المأكولات ببطء فى نظامهم الغذائى لتجنب ردات الفعل السلبية.

هل على أن أتناول كافة الأطعمة التى أشرت إليها بعبارة «مفيدة جداً»؟

من المستحيل تناول كل الأطعمة المسجلة فى حميتك! فكر بحميتك كلوحة يضع عليها الرسام ألوانه. يمكنك اختيار الألوان المناسبة لك منها. إنما حاول أن تصل إلى النسبة الاسبوعية المقترحة من فئات الطعام المختلفة، إذا أمكنك ذلك. إن عدد المرات التى تتناول فيها طعاماً ما أهم من حجم الحصص الفردية لذا إذا كانت بنيتك صغيرة، فحاول أن تقلل الحصص من دون أن تخفض عدد المرات التى تتناول فيها الطعام. وهذا يضمن وصول المواد المغذية الأكثر إفادة إلى الدم وبنسبة ثابتة.

ماذا على أن أفعل إن كان المكون الرابع أو الخامس فى الوصفة التى أحضرها من «المأكولات التى ينبغى تجنبها»؟

يعتمد ذلك على خطورة حالتك أو درجة التزامك بالنظام الغذائى الخاص بك. إذا كنت تعانى من حساسيات على طعام معين أو من التهاب غشاء القولون المخاطى، فربما عليك الامتناع كلياً عن هذه المأكولات. يتجنب العديد من المرضى هذه المأكولات كلها وبشكل تام، إلا أنى أظن أن هذا الموقف متطرف جداً. ولا يضر بمعظم الناس أن يأكلوا من حين إلى آخر طعاماً ما لا يرد فى نظامهم الغذائى، إلا إذا كانوا يعانون من حساسية معينة على هذا الطعام.

هل سأخسر بعضاً من وزنى عند إتباع هذا النظام الغذائى؟

ثمة طرق عديدة للرد على هذا السؤال.

أولاً، معظم الناس الذين يعانون من الوزن الزائد يتبعون نظاماً غذائياً غير متوازن ويتناولون مأكولات تضر بعمليتى الأيض والهضم، كما تؤدى إلى انحباس مقدار مفرط من الماء من أجسامهم. وهذه هى الأسباب التى تؤدى إلى زيادة الوزن.

إن الحمية الخاصة بفئة دمك مفصلة للتخلص من أى عدم توازن يؤدى إلى زيادة الوزن. إذا ما اتبعت الحمية الخاصة بك، فستتعدل عمليات الأيض

الغذائى فى جسمك لتصل إلى مستواها الطبيعى وستتمكن من حرق السعرات الحرارية (كالورى) بشكل أفضل. أما جهاز الهضم فسيعالج العناصر المغذية كما ينبغى ويخفف احتباس الماء، وستخسر من وزنك الزائد على الفور.

اكتشفت من تجربتى الخاصة أن معظم مرضاى الذين يعانون من مشاكل فى الوزن، لديهم تاريخ فى اتباع الحميات بشكل متواصل. قد يظن المرء أن اتباع الحميات باستمرار يؤدى إلى خسارة الوزن، لكن هذا غير صحيح إذا ما كانت الحمية والمأكولات التى ضمنها تتعارض مع كل ما هو مفيد لجسمك.

ونميل فى ثقافتنا إلى تشجيع ريجيمات فقدان الوزن «الموحدة للجميع»، ثم نتساءل لم لا ننجح فى خسارة بعض الوزن. والجواب واضح! تتفاعل فئات الدم المختلفة مع الأطعمة بطرق متغايرة.

هل للسعرات الحرارية أهمية فى النظام الغذائى الخاص بفئات الدم؟

ثمة فترة تكيف فى هذه الحمية، ومع مرور الوقت، ستتمكن من تحديد كميات الطعام التى تناسب حاجاتك. لكن الجداول من كل فئة طعام تعطيك نقطة انطلاق.

عليك الانتباه لحجم الحصة، فمهما كان نوع الطعام الذى تختاره، إذا أفرطت فى تناوله سيزيد وزنك. يبدو هذا جلياً للغاية حتى أنه لا يستحق الذكر، لكن الإفراط فى الطعام أصبح من أصعب وأخطر المشاكل الصحية. فالملايين من الناس منتفخون ومصابون بسوء الهضم بسبب كميات الطعام التى يتناولونها. عندما تفرط فى تناول الطعام، تتمدد جدران معدتك كبالون منفوخ. وبالرغم من أن عضلات المعدة مطاطية وقادرة على الانقباض والتوسع، إلا أن خلايا جدران البطن تتعرض لإجهاد عظيم عندما تتمدد كثيراً. إذا كنت تأكل حتى الشبع، وتشعر عادة بالكسل بعد تناول وجبة ما، فحاول أن تقلص حجم وجبة الطعام التى تتناولها تعلم أن تستمتع إلى ما يقوله لك جسمك.

لم أسمع يوماً بهذه الأنواع من الحبوب التى ذكرتها، فكيف أعرف المزيد؟

إذا كنت تبحث عن الحبوب البديلة، فالمحال التى تبيع المأكولات الصحية منجم. وفى السنوات الأخيرة، أعيد اكتشاف العديد من الحبوب القديمة، التى كانت منسية، وبدأت عملية إنتاجها. فعلى سبيل المثال، هناك القطيفة والعلس (نوع من القمح البرى يخلو من مشاكل القمح الكامل). جربهما، والنتيجة لن تكون سيئة! وطحين العلس يسمح بتحضير خبز مغذٍ وطرى، ذى نكهة طيبة، فى حين تستخدم القطيفة (مصدرها الأول هو المكسيك) اليوم لصناعة العديد من الرقائق المخصصة للفطور. والبديل الآخر هو استخدام خبز القمح المنبت وخبز القمح المنبت مع الزبيب، فلكتينات الغلوتين الموجودة أساساً فى الحبة تتلف أثناء عملية الإنبات. تفسد أنواع الخبز هذه بسرعة لذا ينبغى وضعها فى الثلاجة، وهى طعام «حى» يحافظ على العديد من أنزيماته المفيدة. انتبه لخبز القمح المنبت الموجود فى الأسواق، إذا غالباً ما تكون نسبة القمح المنبت فيه قليلة فيما نسبة القمح الكامل عالية. طعم هذا الخبز حلو، إذ إن عملية الإنبات تطلق السكريات فى حبة القمح، كما أنه طرى. من الممكن إعداد توست لذيذ جداً من هذه الحبوب.

أنا أعانى من حساسية على الفول السودانى (الفستق)، لكنك تقول إنه مفيد جداً لفئة دمى.

دعنى أقترح عليك التأكد من جديد إن كنت تعانى فعلاً من حساسية على الفول السودانى، لأن ردات الفعل التحسسية غالباً ما تنتج عن لكتينات تتفاعل بشكل سيىء مع فئة الدم. لعلك تظن أن لديك حساسية على الفول السودانى لأنك انزعجت مرة بعد أن تناولت منه، أو لأن أحدهم قال لك إنك تتحسس على الفول السودانى. فغالباً ما يميل الأطباء والأشخاص العاديون إلى افتراض وجود حساسية ما على طعام ما حين يعجزون عن إيجاد سبب يفسر بعض ردات الفعل. فمن المحتمل جداً أن تكون قد أكلت الفول السودانى مرة مع مأكولات أخرى سببت لك مشاكل، فألقيت اللوم على الفول السودانى.

فهرس المحتويات

أنواع الأنظمة الغذائية المنحفة 5

فصيلة الدم 9

هل تكشف فصيلة دمك عن شخصيتك 10

دردشة حول نظرية فصائل الدم والأنظمة الغذائية 11

إعطنى فصيلة دمك .. أعطيك نظامك الغذائى 18

هناك بعض الأغذية التى تتلائم مع جميع الفصائل الدموية 19

الغذاء المناسب لفصيلة الدم A 20

الغذاء المناسب لفصيلة الدم B 31

الغذاء المناسب لفصيلة الدم AB 38

الغذاء المناسب لفصيلة الدم O 38

الجـزء الأول

فئـة الـدم A 55

الصلة ما بين فئة الدم والغذاء 57

ركائز النظام الغذائى الخاص بالفئة A 60
مكملات غذائية مفيدة 102

الجـزء الثانى

فئـة الـدم B 117
الصلة ما بين فئة الدم والغذاء 119
ركائز النظام الغذائى الخاص بالفئة B 121
المكملات الغذائية المفيدة 165

الجـزء الثالث

فئـة الـدم O 177
الصلة ما بين فئة الدم والغذاء 179
ركائز النظام الغذائى الخاص بالفئة O 182
مكملات غذائية مفيدة 227

الجـزء الرابـع

فئـة الـدم AB 245
الصلة ما بين فئة الدم والغذاء 247
ركائز النظام الغذائى الخاص بالفئة AB 249
الأعشاب الطبية والعناصر الكيميائية النباتية المفيدة 292
الفهرس 303